

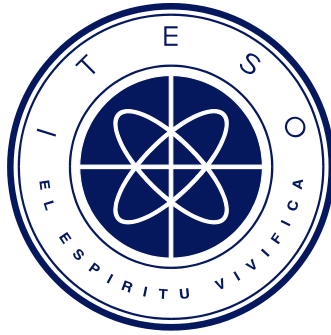
# INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018,  
publicado en el Diario Oficial de la Federación el 29 de noviembre de 1976.

---

Departamento de Psicología, Educación y Salud

MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO



“DESCUBRIR MI CAPACIDAD EN LA DISCAPACIDAD, DE LA COMUNICACIÓN  
CODEPENDIENTE A LA COMUNICACIÓN CONGRUENTE”

EL DESARROLLO DE LA AUTONOMÍA EN MADRES DE NIÑOS EN SITUACIÓN DE  
DISCAPACIDAD, DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA.

Trabajo recepcional que para obtener el grado de

MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

Presenta: BLANCA IVONNE LÓPEZ SIERRA.

Asesor: DR. GERARDO ANTONIO AGUILERA PÉREZ.

San Pedro Tlaquepaque, Jalisco. Junio de 2017.

## DEDICATORIA

*El tiempo que le he dedicado a este trabajo ha sido tiempo que les he restado a mis hijos, este trabajo es de ellos y para ellos...*

*Mi niña hermosa Evelyn, quien a través de sus lecturas rápidas me cuestionaba a cerca de la funcionalidad del mismo...*

*Mi niño adorado Eric (cuquito), que con su impaciencia me hacía dudar de todo lo que escribía aquí y que al final demostraba una y otra vez la funcionalidad del Enfoque Centrado en la Persona.*

*Su mami.*

## **AGRADECIMIENTOS**

Dios, Gracias por darme la oportunidad de crecer día a día, de regalarme el valor para enfrentarme a las situaciones y de ponérmelas enfrente justo cuando lo necesito...

Al IJJ, por creer en mí y darme la oportunidad de cursar la Maestría siendo beneficiaria de Becas Posgrado... al ITESO por apoyarme con el porcentaje restante.

Un agradecimiento especial a mis Maestros: Antonio Aguilera, Laura Morales y Marlé Carretero, por acompañarme en el proceso de intervención y apoyarme para la elaboración de este Trabajo de Grado.

A la Doctora Eugenia Casillas, quién se tomó bastante tiempo en leer y corregir mi trabajo, en dos ocasiones, con propuestas extraordinarias que me han hecho sudar.

A mi Evelyn, por su apoyo incondicional, por verme con admiración, por acompañarme en todo momento, por aligerarme la carga...

A mi Cuco, por darme su cariño todas las noches, por acariciar mi cara mientras duermo totalmente exhausta y darme ánimo para continuar...

A ti Alex, por estar para mí en todo momento, por tenerme paciencia, por esforzarte para que termine mis proyectos...

A mi papá, por ayudarme tanto con mis hijos y convertirse en su papá también, por amarme incondicionalmente sin preguntar lo que soy o lo que haré...

A mi mami, por creer en mí más que nadie... por verme grande... por saberme capaz, por sacrificar su vida para que yo continuara en el estudio...

A mis hermanos: Fer, Negrita y Chirris que los amo con todas mis fuerzas...

A mis compañeros de grupo... quienes me escucharon, me atendieron y comprendieron.

A Mine, Lupita y Lilicita porque aún siguen ahí.

Al grupo de mamás de los niños en situación de discapacidad , por abrirse a la experiencia y darme los elementos para la realización de este trabajo y por supuesto a la USAER Pihuamo por darme la oportunidad de realizarlo en su tiempo y en su espacio... Gracias Dra. Maribel Paniagua.

## RESUMEN

En este trabajo se exponen los resultados de llevar a cabo un grupo de escucha con mamás de niños en situación de discapacidad con el objetivo de promover que este grupo de mamás, a través del encuentro basado en el Enfoque Centrado en la Persona, logran mejorar su comunicación, para volverla más efectiva, coadyuvando en el desarrollo positivo de sus relaciones inter e intrapersonales. Esto a través de la participación con la escucha activa y el compartir experiencias y provocándolas en el grupo.

El grupo de escucha se llevó a cabo en un preescolar de la Colonia Centro del Pueblo de Pihuamo, Jalisco. El proceso transcurrió en siete sesiones, las cinco primeras de dos horas de duración y las últimas dos, de cinco horas cada una.

El grupo de escucha estuvo conformado por nueve mamás, de las cuáles sólo cuatro de ellas asistieron de manera regular.

Como resultados se encontraron que algunas de las mamás reportaron que desde su participación y asistencia al grupo han aprendido a poner límites, comunicando sus estados de ánimo y necesidades sin ausencias ni gritos, en el grupo se observó el respeto de los tiempos del habla entre ellas, se escucharon y expusieron aprender a ponerse en el lugar de la otra persona, para darse cuenta de cómo vive la experiencia, se mostraron atentas y dieron su apoyo moral, y en algunos casos ofrecieron ayuda en especie a varias de las participantes.

Todas reportaron haber mejorado la manera de comunicarse con sus hijos, explicaron haber logrado establecer un diálogo más comprensivo desde su situación particular, aún incluso con una de las niñas que tiene trastornos neuromotores y con ella, la mamá ha encontrado que la niña, al escucharla, ya tiene una intención comunicativa.



# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I. GRUPO DE ESCUCHA: DESCUBRIR MI CAPACIDAD EN LA DISCAPACIDAD .....	3
1.1 Planteamiento y justificación.....	3
1.1.1 Implicación Personal.....	4
1.1.2 Antecedentes y contexto de la situación.....	6
1.1.3 Contexto y características de la población .....	8
1.1.4 Det ección de necesidades de desarrollo.....	11
1.2 Propósitos de la intervención .....	13
1.2.1 Propósito General .....	13
1.2.2 Propósitos específicos .....	14
1.3 Plan de acción.....	14
1.3.1 Lugar y sus condiciones.....	15
1.3.2 Recursos materiales, humanos y financieros .....	15
1.3.3 Programa de intervención .....	15
1.3.4 Recolección de la información .....	16
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO REFERENCIAL .....	19
2.1 Estado de la cuestión .....	19
2.2 Las madres de los niños en situación de discapacidad y las relaciones interpersonales.....	22
2.2.1 La comunicación en las personas en situación de discapacidad .....	25
2.2.2 La codependencia, incapacidad de ser quien soy. ....	28
2.2.3 La comunicación codependiente .....	31
2.2.4 Incapacidad de ser mujer, interrelaciones entre madre e hijo desde la dependencia en la discapacidad .....	33
2.3 Enfoque Centrado en la Persona, un encuentro de crecimiento.....	35
2.3.1 La capacidad para comunicarse congruentemente.....	37
2.3.2 El encuentro del niño con discapacidad y la familia, aceptación positiva incondicional .....	39
2.3.3 Descubriendo mi capacidad, Tendencia actualizante .....	43
2.3.4 El desarrollo de la autonomía.....	47
CAPITULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN .....	51
3.1 Sesión 1 “Armando mi grupo” .....	52

3.2 Sesión 2 ¿Cómo me comunico y para qué me sirve? .....	56
3.3 Sesión 3 “Reencontrando mi palabra” .....	58
3.4 Sesión 4 “Reconociendo mi interior” .....	59
3.5 Sesión 5 “Aprendiendo a aceptar y aceptarme” .....	61
3.6 Sesión 6 “Cómo me siento con lo que comunico” (mi transformación).....	63
3.7 Sesión 7 “Mis logros y lo que aprendí de ti” .....	65
<b>CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA .....</b>	<b>69</b>
4.1 Organización de la información.....	69
4.2 Preguntas de análisis .....	70
4.3 Inmersión en los datos y proceso de sistematización de la información.....	71
<b>CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN.....</b>	<b>79</b>
5.1 Proceso de las participantes .....	80
5.1.1 Tulipán .....	80
5.1.2 Obelisco .....	85
5.2 Proceso como facilitadora.....	91
5.3 Proceso del Grupo .....	95
<b>CAPÍTULO VI. DIALOGO CON LOS AUTORES.....</b>	<b>107</b>
6.1 Las madres de los niños en situación de discapacidad y su contexto experiencial .....	107
6.2 Proceso de cambio en las madres a través de la asistencia al grupo .....	109
6.3 El encuentro de las madres de niños en situación de discapacidad y el Enfoque Centrado en la Persona .....	112
<b>CONCLUSIONES Y PROPUESTAS.....</b>	<b>117</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍAS.....</b>	<b>123</b>
<b>APÉNDICES .....</b>	<b>127</b>
Apéndice 1. Bitácora sesión 1 .....	127
Apéndice 2. Bitácora de Sesión 2.....	137
Apéndice 3. Bitácora de Sesión 3.....	143
Apéndice 4. Transcripción completa de la sesión 4.....	157
Apéndice 5. Bitácora de Sesión 5.....	181
Apéndice 6. Bitácora de Sesión 6.....	190
Apéndice 7. Bitácora de Sesión 7 .....	199
Apéndice 8. Formato de Bitácora de participante .....	209
Apéndice 9. Cuadro de evidencias de las participantes .....	210



<b>Apéndice 10. Plan detallado de las sesiones de la intervención.....</b>	<b>233</b>
<b>Apéndice 11. Ejemplo de tabla de unidades temáticas.....</b>	<b>239</b>
<b>Apéndice 12. Formato de cuestionario de evaluación inicial .....</b>	<b>257</b>
<b>Apéndice 13. Formato de encuesta .....</b>	<b>259</b>
<b>Apéndice 14. Guía de la entrevista final.....</b>	<b>260</b>

## INTRODUCCIÓN

En este trabajo encontramos las experiencias de las mamás que tienen niños en situación de discapacidad, de sus voces, sus emociones y sentimientos descubiertos en un grupo de escucha dedicado a ellas, en donde se trabajan temas de aceptación y confianza y sobre todo de la autonomía.

El trabajo se desarrolló en un ambiente no muy común, en el que se vive de la minería, la elaboración de huarache o de la siembra, cosecha y distribución de estupefacientes, un ambiente de violencia física y psicológica en el que estas mamás viven por parte de sus parejas, o de sus padres, y que además viven la crianza de un niño en situación de discapacidad, prácticamente solas, con sus demás hijos.

¿Qué consecuencias conlleva vivir en un ambiente de violencia, una madre de un niño en situación de discapacidad, la impotencia de no tener un trabajo estable, sin estudios, en un pueblo con poco progreso y acceso a los servicios de salud? ¿Sin poder expresarse por temor, sin darse cuenta de cuáles son sus emociones? ¿Cómo será ir descubriendo sus propias voces, encontrar sus emociones y aprender a vivirlas?

En el capítulo uno se presenta el proyecto de intervención en el cual se describe los objetivos, metodología, expone el planteamiento del problema donde se expresa el modo en que se iniciará el grupo y de cuales necesidades surge, las características de la población y el plan de acción, así como las formas de recolección de la información.

En el capítulo dos se describe desde la teoría de Carl Rogers el sustento del trabajo, en éste también se explica desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) además de los fundamentos, y conceptos del ECP. Se exponen también los conceptos, características y descripciones de la comunicación codependiente, comunicación de las personas en situación de discapacidad, las relaciones interpersonales de las madres de

niños en situación de discapacidad y el desarrollo de su autonomía a través de las actitudes para la comunicación congruente.

En el capítulo tres se expone la narración de la intervención, de la secuencia de las siete sesiones.

En el cuarto capítulo se presenta la estructura sobre el análisis de la información que se realiza a profundidad en el capítulo cinco. En éste se realizaron cuadros de manejo de la información que se coteja y completa de manera analítica respondiendo a las preguntas de análisis.

El sexto capítulo conformado por el diálogo con los autores de la teoría que respalda el trabajo, en éste se argumenta el Enfoque y su aplicación en el ámbito profesional, con determinada población y con repercusiones en el contexto familiar de las participantes.

Las conclusiones se exponen para dar a conocer una propuesta de trabajo, la atención continua de la aplicación del ECP en grupos de escucha con mamás con estas características.

# **CAPÍTULO I. GRUPO DE ESCUCHA: DESCUBRIR MI CAPACIDAD EN LA DISCAPACIDAD DE LA COMUNICACIÓN CODEPENDIENTE A LA COMUNICACIÓN CONGRUENTE**

## **1.1 Planteamiento y justificación**

El acompañamiento de las madres de niños en situación de discapacidad por medio de un grupo de escucha, brindó algunas herramientas de conocimiento personal, de comunicación congruente y del desarrollo de la autonomía, las cuales trajeron como beneficio el crecimiento y desarrollo personal de cada una de ellas, en mayor o menor medida, acorde a la tendencia actualizante de cada una de ellas, la cual a su vez repercutió en las familias a las que las señoras pertenecen, pues en su mayoría, las familias dependen emocionalmente de ellas y son el pilar de la misma; asimismo desarrolla la tendencia al desarrollo humano de la comunidad a la que pertenecen, puesto que son trabajadoras de los comercios del pueblo y llevan relaciones humanas con la mayoría de las personas de la comunidad.

Elegí esta situación porque sé de la importancia de atenderme como mamá, pues tengo un niño que necesitó apoyo psiquiátrico, neurológico y psicológico, y me pude dar cuenta del desgaste que tienes como mamá al atender a un niño con dificultades en su desarrollo óptimo; el desgaste provoca que tus emociones se intensifiquen, al grado de vivir en depresión continua, en enojo constante o en la incapacidad de sentir adecuadamente, además de no poder comunicar lo que realmente deseas y sientes, puesto que comienzas a desaparecer como mujer, te olvidas de quién eres para ser quien los demás necesitan que seas; al ingresar a la maestría recuperé mis sentidos y sensaciones, me muevo con consciencia de los mismos y he aprendido cosas de mí que ignoraba, actúo con más asertividad pues conozco mis acciones y lo que me las provoca.

El grupo de escucha con base a en el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), se reunió una vez por semana en periodos de 2 horas, y en dos sesiones por cinco horas

cada una, en las que la dinámica fue acorde a las necesidades de las participantes, enfocado en la comunicación congruente y el desarrollo de la autonomía, esto en un salón del segundo piso del preescolar Olinka, ubicado en la comunidad de Pihuamo, Jalisco.

### **1.1.1 Implicación Personal**

Soy Blanca Ivonne López Sierra hoy egresada de la Maestría en Desarrollo Humano que imparte el ITESO, con 38 años de edad, mamá soltera de dos hijos, una mujercita de 21 años y un niño de 14. En el momento de la intervención trabajaba en la Unidad de Servicio de Apoyo a la Escuela Regular (USAER) en la atención de los niños en situación de discapacidad que son integrados a la escuela regular, niños cuyas necesidades educativas difieren de las propuestas en la currícula básica.

Desde que tenía cinco años de edad y estaba en tercer grado de preescolar, me nació la inquietud de conocer y apoyar a los niños con ciertas discapacidades, pues una de mis compañeritas del preescolar no tenía una de sus manos, y en las rondas los niños no querían tomarla para cantar o hacer cualquier otra actividad. Comencé a darme cuenta de que estas personas son discriminadas, sentí compasión por ellas y la gran motivación por hacer algo al respecto.

Estudié la Licenciatura en Educación Especial con especialidad en el área de Infractores e Inadaptados Sociales; durante siete años en los que trabajé como maestra de preparatoria, secundaria e incluso licenciatura, me sentía incompleta profesionalmente, pues mis estudios están encaminados a los niños con necesidades educativas especiales y aunque soy maestra de profesión y vocación, el trabajo con personas sin estas dificultades no me traía la satisfacción de ser maestra como ahora.

En 2009 obtuve la oportunidad de ser becaria por parte del Instituto Jalisciense de la Juventud y la aproveché para estudiar la Maestría en Desarrollo Humano que cursé en el ITESO.

El desarrollo humano me ha dado muchas de las herramientas que necesito para laborar y convivir en armonía desde el Enfoque Centrado en la Persona, he aplicado

este enfoque para mi crecimiento personal, en el que a cada una de las sesiones de trabajo y de grupo de crecimiento me iba dando cuenta de mis capacidades, emociones y habilidades, lo cual se ha extendido en todos los ámbitos de mi vida, con mis hijos han mejorado las relaciones y me he dado a la tarea de fomentar en ellos su autoconocimiento para su desarrollo y crecimiento, los percibo como personas más libres, con capacidad de ser y decidir, eso me hace sentir orgullosa de ellos y de mí.

Otro de los aspectos que han mejorado en mi vida es la relación con mis hermanos y mis padres, que aunque hemos vivido momentos muy difíciles, ahora soy capaz de percibirlos como individuos que actúan según sus circunstancias, sin juzgarlos, soy capaz de amarles y reconocerles como mi familia y como seres humanos distintos de mí.

En mi lado profesional he aplicado el ECP para la educación de mis alumnos obteniendo resultados favorables, pues confían en mí, y lo más importante, se sienten más confiados de sí mismos, desarrollan sus capacidades a su ritmo, han aprendido a respetarse entre compañeros y se siente un ambiente de trabajo más armónico.

Una de las barreras que he descubierto a lo largo de mi carrera es que las mamás de los niños en situación de discapacidad atendidos por el servicio de USAER, no se sienten capacitadas para atender a sus hijos de manera efectiva; en las reuniones para lograr acuerdos o en las entrevistas manifiestan su frustración por la situación en la que viven, sienten que les falta apoyo y comprensión por parte de sus parejas o de otros familiares. Es por ello que mi trabajo de grado de la maestría está enfocado a estas mamás, con la intención de que ellas mismas busquen las herramientas para que sean capaces de crecer y desarrollarse en el ambiente en el que viven, lograr el auto reconocimiento personal y el descubrimiento de sus capacidades.

Me hubiese gustado encontrar este apoyo en el tiempo en el que lo necesitaba, es decir, mi hijo nació con un pequeño problema psiquiátrico y que afortunadamente ha disminuido en gran medida, sin embargo fue muy difícil para mí enfrentarlo, me sentía sola y desvalida, incapaz, hasta que a lo largo de los años encontré esta alternativa de pertenecer al grupo de desarrollo humano, el grupo de crecimiento me cambió la vida;

por esta razón, quiero compartir, el encontrar en mí misma las capacidades, el comunicar emociones, ser capaz de pedir apoyos con personas que pasan por algo parecido a lo que yo pasé, por eso el gran interés de trabajar el ECP con las mamás de los niños con Necesidades Educativas Especiales, asociadas o no a alguna discapacidad.

Me siento afortunada de haber encontrado este enfoque como medio para lograr mis objetivos de vida, pues a nivel profesional y personal, además de social, me ha brindado las herramientas para la convivencia, en la que cada que interactúo con alguna persona el encuentro me da algo nuevo a mi vida, doy y recibo, me muevo y genero movimientos, con ello me doy cuenta que cada vez me siento más integrada como persona, más capaz y feliz, completa.

### **1.1.2 Antecedentes y contexto de la situación**

En diciembre de 2009, a partir de un concurso para la asignación de plazas docentes por parte del gobierno del estado, gané un lugar de trabajo en la Unidad de Servicio de Apoyo a la Educación Regular (USAER), con el nombramiento de maestro psicólogo orientador para la educación especial; la asignación fue foránea, por lo que tuve que cambiar de lugar de residencia a Ciudad Guzmán, desde ahí me traslado hasta un pequeño pueblo cerca de Colima, aproximadamente a una hora de Guzmán y a tres de Guadalajara, un pueblo con calles a desniveles y con clima caliente y húmedo; este pueblo cuenta con cinco primarias federales y dos preescolares, además de algunas estatales, la población por tanto no es poca, y varía entre padres que se dedican a la mina o a la siembra, y las mamás de los alumnos en su mayoría dedican su vida a sus hijos, a su casa, son pocas las que trabajan en el pueblo en comercios pequeños, donde se llevan a sus hijos.

La población que se atiende son niños con necesidades educativas especiales incorporados a la escuela regular, sus madres son señoras jóvenes en su mayoría, sin embargo, muchas de las tutoras de estos niños son las abuelitas o tías que se encargan de ellos, puesto que las mamás se han ido del pueblo.

Las escuelas, por su parte, son tradicionalistas, con educación con base al conductismo, con directores con 20 o más años de servicio, que tratan a los niños y a sus madres como sujetos de repetición de lo que los maestros dicen, pues en el pueblo a los maestros los consideran superiores, lo cual hasta cierto punto es benéfico para la labor, puesto que es fácil que las mamás realicen en casa el trabajo que se les pide para desarrollar las capacidades de los niños.

Mi labor es la atención emocional y conductual, además de los procesos de aprendizaje de los niños con Necesidades Educativas Especiales (NEE), por lo que tengo contacto directo y frecuente con sus madres y puedo percibir las emociones de las mismas al platicar con ellas sobre la situación con sus hijos y con sus familias, muchas de ellas comienzan a llorar cuando platican conmigo, supongo que se sienten escuchadas y con confianza de expresarse.

La dirección de mi Unidad me ha apoyado para aplicar toda clase de proyectos en beneficio de las familias de la comunidad, uno de estos proyectos ha sido la “Escuela para Padres” con resultados favorables y del cual se logró la atención integral de los niños atendidos. Otro de los beneficios que trajo este proyecto fue el que las madres pidieran que se diera continuidad con el trabajo integral, por lo que la directora de la institución me dio sin problema la oportunidad de hacer el grupo de escucha con las mamás de los niños con NEE.

La Misión, Visión y Valores de la INSTITUCIÓN son los siguientes:

### **Misión**

Somos una instancia técnico operativa que coadyuva en la eliminación o disminución de las barreras para el aprendizaje y la participación que se presenta en la interacción de los contextos para el logro educativo de todos los niños, las niñas y los jóvenes que cursan la Educación Básica (Orientaciones 2007: 13).



## **Visión**

Atender a la población con necesidades educativas especiales en el ámbito escolar y social, fomentar la educación y eliminar en lo más posible sus obstáculos, por medio de los especialistas de lenguaje, maestros de apoyo y psicólogos, quienes trabajarán para la educación inclusiva y el desarrollo integral de cada uno de los seres humanos atendidos, a través de la capacitación constante en la Posición ante el Modelo de Gestión Educativa Estratégica, Educación Inclusiva y ante los enfoques planteados en la Reforma Integral de la Educación Básica (Orientaciones 2007, p. 13).

## **Valores**

Las prácticas cotidianas, relaciones y actitudes que caracterizan el hacer de la institución, se convierten en cultura laboral.

Solidaridad

Respeto

Libertad

Tolerancia (Orientaciones 2007, p. 13).

### **1.1.3 Contexto y características de la población**

El grupo se conformó por 9 mujeres, madres o tutoras de los niños con NEE, con un rango de edad entre los 19 y los 45 años, en su mayoría dedicadas a su hogar o a la atención de pequeños negocios de comercio, como son tiendas de abarrotes, de ropa, de medicina alternativa, e incluso algunas al comercio de artículos por catálogo. La mayoría de estas mujeres son solteras, divorciadas o abandonadas por sus parejas, sólo algunas están casadas y viviendo con sus parejas, hombres dedicados a la mina o a la cosecha; el nivel socioeconómico de estas mujeres es medio bajo, pagan rentas de entre los 800 y 1,000 pesos, y algunas reciben apoyos del Gobierno con el programa “Oportunidades”.

En las escuelas se dan “desayunos calientes” del DIF a los niños, con un pago mínimo, algunas de las mamás usan este beneficio, y las que no, les llevan el desayuno a los niños a la escuela y conviven con ellos en el recreo.

Las participantes fueron convocadas al grupo después de haber respondido la encuesta. Cabe mencionar que las discapacidades y trastornos de los niños fueron diagnósticos que médicos del Hospital General de Colima reportan al evaluar a cada uno de los alumnos.

En la entrevista previa, se cuestionó a las señoras sobre cómo y con quién comparten cómo se sienten respecto a la situación de sus hijos, la mayoría denotaba un semblante de tristeza, de cansancio, de molestia o desesperación, mientras que las respuestas orales fueron “bien”, “feliz” o “tranquila”.

El día de inicio las siguientes mamás fueron las que se presentaron, en la siguiente tabla se muestran datos de algunas de las participantes, de las cuales han sido cambiados los nombres para proteger la confidencialidad:

Persona	Edad	Mamá de niño con Discapacidad/ Trastorno En el transcurso del grupo	Estado civil	Actividad Económica	Sesiones a las que asistió
Tulipán	30	Trastorno Oposicionista desafiante	Soltera	Venta de buñuelos en la plaza del pueblo	7
Alcatraz	26	Trastorno de conducta asociado a abuso sexual	Casada	Atiende una estética	3
Gardenia	42	Trastorno de déficit de atención mixto	Casada	Depende de su marido	6

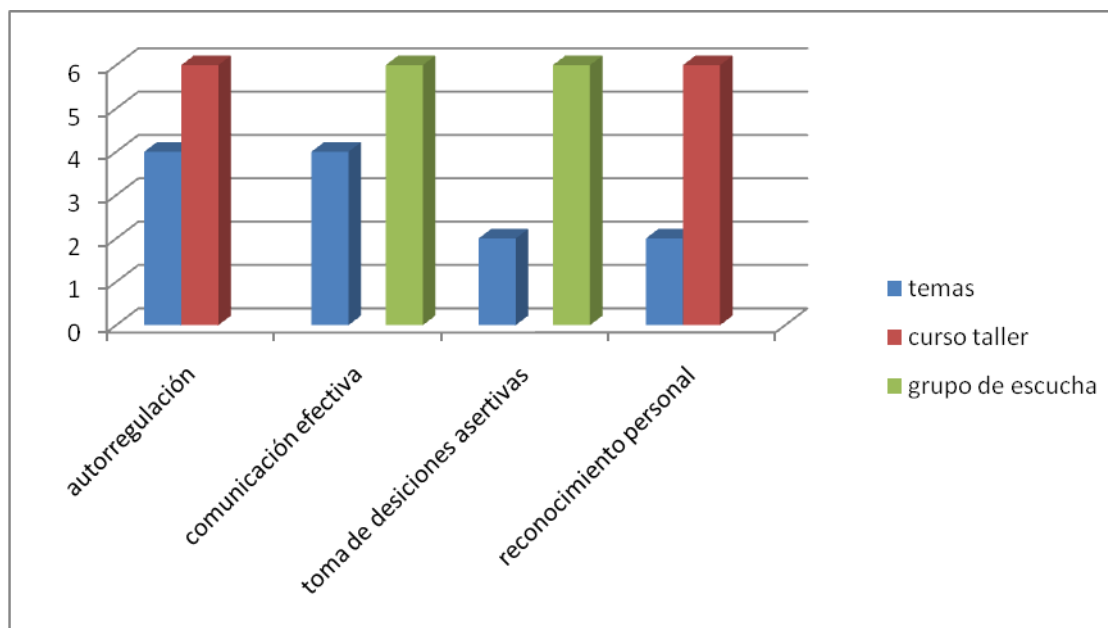
Jazmín	22	Trastorno de conducta	Casada	Depende económicamente de su marido	6
Obelisco	38	Problemas de conducta severos por abandono	Abandonada	Limpieza de casas	3
N	19	Trastornos neuromotores y deficiencia intelectual	Unión libre	Depende económicamente de su pareja	2
C	45	Trastorno por déficit de atención con hiperactividad	Casada	Tienda de abarrotes	5
Obelisco	23	Trastorno Disocial	Casada	Depende económicamente de su marido	5
T	36	Discapacidad visual	Nunca habló de su situación, se sospechaba del abandono de su pareja	Ventas por catálogo	4

Se da esta información para contextualizar la experiencia de las mamás y entender la situación que estaban viviendo al momento de asistir el grupo y por lo cual había sensaciones problemáticas de identidad personal.

#### **1.1.4 Detección de necesidades de desarrollo**

En mis observaciones al estar en contacto con las mamás de los niños en situación de discapacidad que han sido atendidos por el servicio de la Unidad de Servicio de Apoyo a la Educación Regular (USAER), me di cuenta de que en su mayoría no se atienden a sí mismas, pues un niño con necesidades educativas especiales requiere de una atención especial por parte de su madre, por lo que la labor de mamá de un niño totalmente dependiente de ellas es absorbente, comienza a desaparecer como mujer, pues descuida el arreglo personal, su vida de pareja, se dedica a sólo a ser mamá, sobre todo si no existe una persona que ayude en la formación de los niños. Mi supuesto fue que las señoras necesitan atender sus necesidades de desarrollo, hacerse cargo de sí mismas, conocerse y darse cuenta de las potencialidades que cada una tiene para sentirse integradas como personas, no sólo ser mamá, sino de ser mujer, es decir, si ellas atienden sus capacidades personales logran cambiar la relación con sus hijos, disminuir la codependencia y favorecer el crecimiento de sus hijos.

Al comenzar el trabajo de investigación me vi en la necesidad de recabar datos de las personas que fuesen probables participantes en el grupo para determinar las necesidades de las personas y determinar cuáles serían las condiciones de trabajo. Para ello, realicé un cuestionario de preguntas abiertas y cerradas que contestarían las señoras. La información recabada de las encuestas aplicadas a 12 madres de familia de los niños en situación de discapacidad atendidos en la institución en Pihuamo el día 12 de septiembre de 2011, en el transcurso de la mañana, arrojaron los siguientes resultados:



El tema de Autorregulación (4 menciones) pretendió explicar las diferentes emociones (miedo, enojo, tristeza, felicidad) que sentimos los seres humanos y el uso constructivo de las mismas, aceptarlas en la persona como relevantes para el comportamiento humano y controlables desde el conocimiento personal, pues a través de conocerse y aceptarse se es capaz de regularse, (ver apéndice 14).

Por otro lado, aprender a Comunicarse de manera efectiva (4 menciones) brindaría herramientas para la convivencia sana, interpersonal e intrapersonalmente, pues se conoce el mundo a través de la expresión, y la expresión conlleva a la sana convivencia consigo mismo y con los demás, lo considero la base fundamental de las relaciones humanas.

En cuanto al Reconocimiento personal (con sólo 2 menciones) el objetivo sería que a través del conocimiento de sí mismas y del reconocimiento de sus capacidades, habilidades, potencialidades, además de sus reacciones, sean capaces de reconocerse a sí mismas como personas únicas, valiosas e irrepetibles, que merecen respeto, aceptación y cariño por parte de la gente que les rodea. Decisiones asertivas (2 menciones) sería un tema difícil, desde mi perspectiva, pues tiene bases fundamentales del conocimiento personal y de la comunicación efectiva, pues a través del logro en el

manejo de estos temas se es capaz de decidir sobre acciones a determinar de hechos que trasforman mi vida y la de la gente que nos rodea. Tenía como objetivo aprender a decir “no”, a pedirle a los demás lo que se necesita de forma asertiva, a valorar todos los recursos de la persona para darse cuenta de qué es lo que realmente quiere y necesita, con la conciencia en todos sus elementos, “decidir”.

La mayoría de las madres contestó en la encuesta que regularmente se sienten tranquilas, sin embargo otras mencionaron estar deprimidas, con falta de energía, coincidiendo en el 90% la falta de apoyo que perciben de parte de sus parejas y que les gustaría recibir de ellas; mencionaron también que la comunicación con las personas con las que conviven en su mayoría es limitada o nula, por la incapacidad para escuchar y ser escuchadas; al observarlas en la reunión a la que las cité, se mostraron nerviosas, algunas de ellas desesperadas y en su mayoría ausentes, tuve que repetir varias veces la consigna, aunque refirieron que ya habían entendido a la mayoría les expliqué de manera individual y les ayudé a llenar los cuestionarios de las encuestas, ya que algunas no comprendían las preguntas y algunas de ellas no saben leer y escribir.

Con base en la observación, la interacción y los resultados de las encuestas, se decidió realizar un grupo de escucha con estas mamás para trabajar con ellas las temáticas de autorregulación y comunicación efectiva. Esto con el fin de que las asistentes encontraran, desde la perspectiva del ECP, un espacio que cuente con lo necesario para que cada persona lograra la expresión de sus necesidades, desde la creación de un ambiente favorable, la empatía, la congruencia y la aceptación positiva incondicional.

## **1.2 Propósitos de la intervención**

### **1.2.1 Propósito General**

Promover la autonomía y la comunicación congruente a través del encuentro basado en el Enfoque Centrado en la Persona, a partir del contacto consigo mismas, la

expresión de sus emociones, sentimientos, pensamientos y el desarrollo de la escucha empática.

### 1.2.2 Propósitos específicos

- Contactar con las emociones, pensamientos, sensaciones y sentimientos de sí mismas.
- Expresar pensamientos y sentimientos vivenciados.
- Escucharse a sí misma y a las demás con atención y respeto.
- Comunicar congruente y asertivamente las necesidades personales.

### 1.3 Plan de acción

El grupo de escucha se llevó a cabo en el preescolar Olinka con un grupo de madres, las sesiones que se llevaron a cabo según las posibilidades del grupo en las fechas durante el periodo de febrero a mayo de 2012, las primeras cinco con duración de dos horas, las últimas dos con duración de cinco horas cada, una tomando en cuenta las fechas desde febrero hasta mayo con el siguiente cronograma:

Mes	Día	Horario	Horas
Febrero	7	10:30 a 12:30 hrs.	2
Febrero	13	10:30 a 12:30 hrs.	2
Febrero	21	13:00 a 15:00 hrs.	2
Marzo	12	11:00 a 13:00 hrs.	2
Abril	17	11:00 a 13:00 hrs.	2
Abril	25	8:00 a 13:00 hrs	5
Mayo	2	8:00 a 13:00 hrs	5

### 1.3.1 Lugar y sus condiciones

El espacio físico que se me proporcionó para el trabajo con el mobiliario de sillas y mesas para la comodidad de las asistentes, en un salón de 3 x 4 metros en el segundo piso del preescolar Olinka, el segundo piso cuenta con 6 salones, los cuales no se usan actualmente, por lo que considero no habrán distractores para el trabajo y resultará más cómodo, pues está ventilado, con cortinas, acceso a sanitarios y cocina.

### 1.3.2 Recursos materiales, humanos y financieros

Recursos materiales: computadora, cable USB de doble entrada, batería recargable y cargador de acceso a luz, video cámara, cable USB, *memory stick* de 4 gigas, batería recargable y cargador. Hojas blancas, pinturas de acuarela de colores, copias, marcadores, papel imprenta, lápices, libretas forma italiana y lapiceras.

Recursos financieros: el material de papelería fue proporcionado por la dirección del preescolar Olinka, quienes obtienen sus recursos del programa “Escuelas de Calidad”, el material para grabar, los cables y la computadora que yo proporcioné como recurso de mi propiedad y para mi uso personal.

### 1.3.3 Programa de intervención

Sesión	Tema	Objetivo
1.- Febrero 7 de 2012	Armando mi grupo	Presentación en el grupo de cada una de las participantes
2.- Febrero 13 de 2012	Comunicación efectiva ¿Cómo me comunico y para que me sirve?	Escuchar sin juicios, comunicar las emociones
3.- Febrero 21 de 2012	Condiciones de la relación facilitadora, “Reencontrando mi palabra”	Mejorar los contextos para el logro de la comunicación efectiva
Sesión 4.- 12	Reconociendo mi interior	Identificar las emociones



de marzo 2012		básicas y sus niveles en experiencias vividas
Sesión 5.- 17 de abril 2012	“Aprendiendo a aceptar y aceptarme”	Identificar las formas de aceptarme y aceptar a los demás
Sesión 6.- 25 de abril de 2012	“Como me siento con lo que comunico” (mi transformación)	Identificar alguna experiencia en la que se haya vivido la comunicación efectiva
Sesión 7.- 2 de mayo de 2012 Sesión de cierre	“Mis logros y lo que aprendí de ti”	Identificar mis logros y los apoyos que encontré en el grupo así como los recursos que puedo utilizar fuera de él

(Ver plan detallado en apéndice 11)

### 1.3.4 Recolección de la información

Cuestionarios de evaluación, (ver formato apéndice 13) machotes: se aplicaron dos cuestionarios de evaluación, el primero se utilizó para conocer las necesidades de las participantes del grupo, el segundo se empleó en la sesión siete para evaluar el trabajo de manera continua y como resultado del grupo en general.

Bitácora de información: se escribieron en una libreta los sucesos más relevantes del proceso del grupo, después se hizo un análisis y una estructuración en formato de lo obtenido conjuntando con las audio grabaciones.

Bitácoras de las participantes: (ver guía de bitácora en apéndice 8) las participantes hicieron un escrito de cada una de las sesiones en el que dan cuenta de los procesos que llevaron.

Audio grabaciones: se audio grabaron las sesiones con una grabadora de voz en las que pude darme cuenta de los procesos de cada una de las participantes en el grupo.

De cada una de las audio grabaciones se escribieron las bitácoras de información (Ver las bitácoras en los apéndices del 1 al 6).

Diario de campo (mis percepciones): escribí en un diario, con el mismo formato de las bitácoras de las participantes, las emociones, sensaciones y procesos que llevé a cabo de mi persona con la facilitación del grupo.

Entrevista a profundidad: (formato de guía de entrevista en apéndice 15) al final se eligió una muestra de cinco participantes a quienes se les acompañó en una entrevista individual para reconocer sus procesos y los cambios que hayan considerado significativos.

En el siguiente capítulo se exponen los elementos teóricos que sustentan el trabajo de investigación y proporcionan las bases para el análisis de resultados de la aplicación del proyecto.



## CAPÍTULO II “MARCO TEÓRICO REFERENCIAL”

### 2.1 Estado de la cuestión

Para la elaboración de este trabajo de grado se hizo una investigación minuciosa acerca de documentos ya elaborados sobre temáticas afines a mi trabajo, encontré 12, cuatro con más relación con el tema de comunicación, al leerlas pude rescatar información importante para guiarme en mi trabajo. A continuación hago una descripción de lo más relevante:

En primera instancia, el trabajo de grado realizado por el Mtro. Noé Miranda, *“Escuchar la vida”* Desarrollo de un curso-taller con jóvenes universitarios del ITESO en el 2008, me dio la pauta para entender la escucha no solo de las palabras, del lenguaje, sino de la escucha de nosotros mismos a través de las reacciones evidentes de nuestro cuerpo y los indicadores del mismo, para darnos cuenta de lo que sucede en nosotros como personas, el objetivo de este trabajo fue la escucha empática en grupo para desarrollar habilidades de comunicación verbal y no verbal, con la finalidad de potenciar su experiencia de vida, situación que me llama la atención desde la perspectiva de la comunicación efectiva a través de la escucha empática y el acompañamiento de todos y cada uno de los miembros del grupo, situación que semeja al grupo de madres con el que realicé mi intervención, como logros Miranda reporta cambios en las personas respecto a la relación consigo mismos, estos son: la capacidad en la escucha, incremento en la consciencia de sus necesidades personales, percepción del propio potencial además de darse cuenta de la importancia de las relaciones con demás personas entre otros aspectos.

Otro de los trabajos revisados fue de Mercedes Gabriela del Consuelo Vásquez Rodríguez, elaborada en Octubre de 2002. *“La comunicación interpersonal dentro de un ámbito laboral”*. La intervención la llevó a cabo en una escuela que proporciona servicios educativos a niños y jóvenes con discapacidad visual, el taller fue dirigido hacia el personal que labora en dicha escuela. El situación que detectó con más regularidad en la población lo nombró: *“Las barreras en la comunicación interpersonal”*

y propuso un curso-taller. Algunos de los objetivos de la intervención fueron: Generar un clima de respeto, empatía, aceptación, confianza y escucha entre todos los miembros de la institución.

Los logros reportados, que además categoriza, fueron: Los participantes se abren, confían, se involucran, disponibilidad para mejorar, introspección, adquisición de conocimientos, empatía, aprendizajes significativos, resultados positivos y personales al participar en el curso. Esta tesis se refiere al desarrollo de una buena comunicación para la mejora en las relaciones interpersonales.

Otro trabajo revisado fue el realizado por José Arturo de la Torre Guerrero, para obtener el grado de Maestro en Desarrollo Humano en el ITESO, en Mayo del 2007, cuyo título es: *“La comunicación auténtica que lleva a relaciones interpersonales de calidad en un grupo de seminaristas”*. La intervención se llevó a cabo con alumnos del Seminario Mayor de Misiones Extranjeras. El objetivo de la intervención fue que los alumnos desarrollen habilidades y actitudes de comunicación y de relaciones interpersonales que faciliten un trato auténtico entre ellos y con las personas con las que vivirán. Los resultados reportados indican que los integrantes expresaron la importancia de la comunicación auténtica para lograr relaciones interpersonales de calidad. Esta tesis fue de mi interés porque también encontré como resultados de la variable de la comunicación, que la expresión congruente conlleva a las relaciones auténticas.

La tesis de Yolaina del Cúa Salmerón Belli (2008) nombrada “todos por la dignidad”. *Una experiencia de aprendizaje y crecimiento con personas codependientes en el DIF Guadalajara*, hace la intervención con una población que en su mayoría son mujeres, en la cual expone resultados como la mejora en la autoestima y en la capacidad de expresar y escuchar, siendo estos algunos factores en los que se asemeja con mi grupo de escucha, sin embargo uno de los conceptos más importantes en la tesis de Yolaina siendo de mi interés es la situación de codependencia, situación de la cual se desprenden la incongruencia en la comunicación y como consecuencia en las relaciones. Esto logrado a través de la disposición de todos y cada una de las

participantes para la escucha, el compartir experiencias y la apertura para darse a sí mismas como personas.

Al revisar la tesis de la Maestra Lilia Ekaterina Ramos Ortiz, (2015) *“Lograr el equilibrio personal : proyecto de vida de madres de niños en situación de discapacidad, desde el enfoque centrado en la persona”*, pude darme cuenta de que aunque es poco investigado el tema de la familia de las personas en situación de discapacidad, éste trabajo me brindó una panorámica de hacia dónde enfocarme para argumentar mi trabajo, ya que Lilia refiere: “En las madres de niños en situación de discapacidad existe vulnerabilidad, toda vez que ellas mismas y el entorno tienden a etiquetarlas según califiquen el aspecto físico y el desarrollo del niño, las principales etiquetas son de buena mamá o mala mamá y que con base a estas calificaciones ellas se perciben y se sienten a sí mismas”

Esta última refuerza mi hipótesis de la percepción de sí mismas a través de lo que se observa, se escucha o se percibe.

A partir de la revisión de las tesis anteriores, la aportación de mi trabajo es la siguiente: solo la tesis de Lilia además de la mía, hablan de la población con la que yo trabajé que son las mamás de niños en situación de discapacidad, en el caso de mi trabajo, además de tener esta experiencia agotadora también viven en un pueblo con poco progreso y en un ambiente de violencia, donde hablar puede ser peligroso, donde expresar y demostrar los sentimientos se puede juzgar como el no saber cómo criar a los hijos, da cuenta de cómo a través del ECP se formulan vínculos más estrechos, pues se ponen sobre el trabajo la aceptación positiva incondicional, la congruencia y la empatía, además se propone una alternativa de tratamiento conjunto a las familias que tienen un niño en situación de discapacidad, pues si se realizan grupos de escucha de las necesidades de las madres de estos niños se entablaría una relación con más independencia y congruencia.

## **2.2 Las madres de los niños en situación de discapacidad y las relaciones interpersonales**

Las mujeres que biológicamente y quienes por voluntad crían a un niño en situación de discapacidad se vuelven incapaces de comunicarse congruentemente con las personas que les rodean, desde esta perspectiva considerando el concepto de madre como: “la mujer que da vida a un ser humano, la mujer que cuida, valora y procura a ese ser humano” (Pinkola, 1995, p. 192), Pinkola describe algunos significados que se desenvuelven de este concepto principal, una de los supuestos es el siguiente, partiendo de la perspectiva de las sensaciones del grupo respecto a su ser madre considerada por algunas de ellas como el hecho de que si no se dan por completo a los hijos entonces ellos dejarán de amarlas, tal es la situación de “la madre niña o no mimada”, siendo aquella madre que “Puede estar psíquicamente lastimada hasta el extremo de considerarse indigna de ser amada incluso por un niño” (Pinkola, 1995, p. 194), razón por la cual hace todo por el hijo, con el hijo y en función de su bienestar, dejando de lado el bienestar propio. Pero “ser [...] la madre de un niño con necesidades educativas especiales puede haber constituido un desafío para tus sentimientos de competencia y tus aptitudes” (Miller, 2007, p. 109). Es un hecho que:

“algunas madres se sienten incompetentes, asustadas y abrumadas con este nuevo desafío; otras se sienten motivadas, con energía, necesitadas y realizadas, otras más, enfrentan un desgastante conflicto de emociones que se presentan de manera simultánea” (Miller, 2007, p.7)

Sin embargo en su mayoría:

“es factible que dediquen toda la atención a su hijo con necesidades especiales al grado de no poder atender a nadie más, incluyendo a su pareja, a sus otros hijos o a sí misma. Esta tan preocupada por su hijo que él ocupa el primer lugar, y le ofende si alguien le sugiere que se tome un descanso” (Miller, 2007, p. 20).

Es por ello que la relación entre la madre y el niño con discapacidad es todavía más estrecha, que el vínculo entre padres e hijos sin discapacidad, “la madre se refleja en el niño y el niño en su madre. [...] los vínculos de apego se solidifican (Schorn, 2002, p. 26).

Estos vínculos se dan en el proceso de adaptación de ser una madre de un niño con discapacidad, por lo que resulta importante describir las etapas del proceso: en la primera etapa llamada de la supervivencia "... la madre trata de comprender lo que está ocurriendo y qué hacer al respecto (Miller, 2007, p. 29), pasando a la etapa de búsqueda en la que "...se trata de entender la discapacidad y encontrar respuestas a los problemas del hijo; y en el interior se encuentran fortalezas que no se conocían y nuevas debilidades que afrontar" (Miller, 2007, p. 29) comienza el acoplamiento la madre en la que se "...integra a las necesidades especiales del hijo y se trabaja para establecer un nuevo sentido de estabilidad y armonía para ti y toda la familia (Miller, 2007, p. 29). En el caso de madres de niños en situación de discapacidad, es difícil pensar en la separación madre-hijo pero es oportuno señalar que "...se puede experimentar un desprendimiento cuando la madre se vuelve firme tomando decisiones y se apega a ellas (Miller, 2007, p. 29). Sin embargo las relaciones de apego se condiciona cuando "Gana algo con la discapacidad, puede ser orgullo de ver al hijo alcanzar metas gracias al esfuerzo realizado (Miller, 2007, p. 29). Comienza la autonomía pues "Renuncia a una parte del control y permite que otras personas participen y atiendan a su hijo (Miller, 2007, p. 29). La autonomía se desarrolla cuando "Admite la discapacidad no sólo como una condición de hijo sino como un renunciamiento a las experiencias que no se tendrán con el hijo, como verlo en la universidad, casarse, tener nietos, etcétera (Miller, 2007, p. 29).

Esto conlleva a la discapacidad para relacionarse con las demás personas pues la cuestión es ¿Cómo encontrar la congruencia si tienes roto el equilibrio? "... te sentirás perpleja, confundida, molesta y cualquier cosa que se te ocurra hasta que recuperes el sentido de control sobre tu vida" (Miller, 2007, p. 27). Por lo que la capacidad para relacionarse está:

En el vínculo que supone un intercambio, lo que cada uno da al otro y lo que cada uno toma del otro. Este intercambio es similar a una ley natural ya que, para mantener el orden del intercambio, debe estar en equilibrio, esto es lo que hace posible la reciprocidad en los sistemas humanos. Es regulado por la necesidad de todos los miembros del sistema de llegar a un equilibrio justo (Hellinger, 2002).



Sin embargo la relación con los demás en la carencia de la comunicación es como lo describe Yalom..."sin los vínculos interpersonales recíprocos profundos y positivos, no habría sido posible ni la supervivencia del individuo ni de la especie" (Yalom, 2000, p. 53). Cuando existe una profundidad en los vínculos la confianza en el sí mismo comienza a ser el elemento de cambio, "Para los individuos que carecen de relaciones íntimas [...] representa la primera oportunidad para un intercambio personal acertado" (Yalom, 2000, p. 40).

Situación en la que la madre cambia la perspectiva de sí misma a través de:

"tu búsqueda interior es un viaje de conocimiento de ti misma que comienza cuando te das cuenta de que la vida será diferente de lo que habías planeado. Es buscar una nueva identidad que incluya ser la madre de un hijo con necesidades especiales. Es la lucha por comprender tus propias actitudes y valores respecto de las imperfecciones humanas" (Miller, 2007, p. 43).

La necesidad de salir adelante a pesar de la adversidad para lograr el equilibrio en las relaciones puede ser favorable para el entendimiento del sí mismo, Rogers lo explica: "El dolor está casi siempre relacionado con la penetración en sí-mismo, o por el miedo provocado por un cambio en el auto concepto, o por la angustia propia de cambios en las relaciones" (Rogers, 1980, p. 92).

Cuando las madres dentro del grupo se dan cuenta de que no son las únicas que viven este dolor se genera una relación de confianza y aceptación dentro del grupo, las relaciones interpersonales se tornan positivas pues..."los pacientes se pueden modelar a sí mismos, según aspectos de los otros miembros del grupo, así como del propio terapeuta" (Yalom, 2000, p. 41).

Las relaciones en las que se pueden comunicar los sentimientos, emociones y sensaciones sin temor a ser juzgado es uno de los apoyos necesarios para generar el proceso de cambio en la forma de comunicarse y relacionarse pues "... la expresión abierta de afecto es, sin duda, vital para el proceso terapéutico del grupo; en su ausencia, un grupo degeneraría en un ejercicio académico estéril" (Yalom, 2000, p. 43).

Las relaciones interpersonales de las madres de los niños en situación de discapacidad se ven limitadas por la falta de la expresión de las emociones y

pensamientos con congruencia, el temor de ser juzgadas por lo que sienten al respecto les desarrolla el auto concepto con base a la percepción de sí por sus hijos, la necesidad de desarrollo de la autonomía de la madre, con sus capacidades de desarrollo a través del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) le fortalece como persona, a su capacidad de ser mujer y de ser madre, en el descubrimiento de su sí misma a través de las condiciones del ECP.

### **2.2.1 La comunicación en las personas en situación de discapacidad**

Las Personas en situación de discapacidad son aquellas que por alguna circunstancia "... tienen una pérdida o anomalía de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica" (OMS 1983, en Espina, 2003, p. 16).

Estas circunstancias vuelven complicadas las relaciones, sobre todo las comunicativas, pues las funciones son deficientes, si es difícil la comunicación con los hijos, debido a las diferencias en el lenguaje, a los cambios de la cultura con los años y los avances que conllevan a que las actividades de los niños sean cada vez más alejadas de las que como padres vivimos a la edad de nuestros hijos ¿cómo será la comunicación con niños en situación de discapacidad? En la mayoría de los casos esta comunicación es distorsionada por la incongruencia de la escucha, entendiendo por escucha "como el instrumento proveniente de una técnica de intervención que permite realizar un procedimiento destinado a la captación intencional de la dinámica compleja que estructura el contenido portador de una demanda" (Urbano, 2008, p. 207) y en cuyo caso solamente se escucha lo que se es capaz de escuchar para no sentirse lastimado y por otro lado, se habla solo lo que a su percepción no lastima a los demás.

Según Dinkmeyer y McKay (1981), existen diferentes maneras de reaccionar cuando nuestros hijos nos hablan, algunas nos señalan nuestra torpeza e incapacidad de escuchar, estas son:

- Comandante en jefe. Es el padre o madre interesado en mantener las cosas bajo su control y exige que el niño se libere inmediatamente de los sentimientos negativos. Órdenes y amenazas son los instrumentos que emplea, son utilizadas sobre todo en

niños con trastornos de conducta. Dinkmeyer y McKay (1981), esto sobre todo aplicado a los niños en situación de discapacidad intelectual debido a algún trastorno de conducta, por ejemplo el trastorno oposicionista desafiante: “La característica esencial del trastorno negativista desafiante es un patrón recurrente de comportamiento negativista, desafiante, desobediente y hostil, dirigido a las figuras de autoridad, que persiste por lo menos durante 6 meses” (DSM IV) otra manera de reaccionar también en la comunicación con estos niños es la del padre o madre “moralista” utiliza los “deberías”, “...este padre está muy preocupado porque su hijo tenga los sentimientos apropiados” (Dinkmeyer y McKay, 1981).

- El juez. Es el padre que culpa a su hijo sin un juicio, trata siempre de probar que él tiene la razón y que su hijo está siempre equivocado (Dinkmeyer y McKay, 1981) utilizado con mucha frecuencia en los niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH):

“...siendo este un síndrome conductual con bases neurobiológicas y un fuerte componente genético. Es un trastorno muy prevalente que, según estimaciones, afecta entre un 5% y un 10% de la población infanto-juvenil, siendo unas 3 veces más frecuente en varones. No se han demostrado diferencias entre diferentes áreas geográficas, grupos culturales o niveles socioeconómicos. Representa entre el 20% y el 40% de las consultas en los servicios de psiquiatría infanto-juvenil” (OMS, 1992).

Este trastorno incapacita la comunicación con las personas con las que se interactúa por las características del mismo pues:

“Se trata de un trastorno neurológico del comportamiento caracterizado por distracción moderada a severa, períodos de atención breve, inquietud motora, inestabilidad emocional y conductas impulsivas. Tiene una muy alta respuesta al tratamiento, aunque se acompaña de altas tasas de comorbilidad psiquiátrica” Según el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV).

Otra manera de reaccionar de los padres en cuanto a la comunicación desde la problemática de su hijo es “El crítico”. Es el padre que tiene la razón y usa la ridiculización, el sarcasmo, la ironía o los chistes para humillar al hijo o por el contrario “El psicólogo” “Es el padre que trata de analizar el problema, quiere oír todos los

detalles para poder estar en una mejor posición para resolver los problemas del hijo. Este padre pregunta, analiza y diagnostica” (Dinkmeyer y McKay, 1981).

Sin embargo también como reacciones a la comunicación está aquella en la que el padre o madre justifica la discapacidad del niño, llamado por Dinkmeyer y McKay como “El consolador” “Es el padre que intenta excusarse para no involucrarse y trata de tomar los sentimientos del hijo a la ligera. Simplemente lo alienta, le da una palmadita en la espalda y pretende que todo está bien cuando en realidad no lo está” (Dinkmeyer y McKay, 1981).

La comunicación con un niño con discapacidad vuelve costumbre la comunicación incongruente con las demás personas con las que la madre se relaciona, le es complicado hablar de sus sentimientos y emociones, volviendo improbable la satisfacción de necesidades

“...pues depende de la habilidad con la que nos comuniquemos [...] y de cómo nuestras conductas comunicativas ayuden a otros a satisfacer las suyas [...] las personas no son tan conscientes del modo en que se comunican como para decirles a los demás que experimentan ciertas necesidades” (Scott, 1985, p. 162).

Sin embargo, “alrededor de esa dificultad para expresarse, para oír y ser oído, se da un inmenso sufrimiento, una infinita sensación de desamparo muy parecida a la de la negación o a la desvalorización de uno mismo [...] que conduce a la soledad (Salomé, 1996, p. 191).

La comunicación incongruente se da por conflictos intrapersonales e interpersonales produciendo “una contradicción entre lo que siento y lo que hago, entre lo que muestro y lo que experimento [...] se origina en mí un estado de tensión, de violencia, que me acosa y me desequilibra” (Salomé, 1996, p. 197).

Es por tanto que la comunicación incongruente limita las relaciones interpersonales, crea una situación de dependencia que se refleja en la forma en que las madres tratan a sus hijos, en la manera en que las relaciones conllevan a dejar de ser ellas mismas, buscando alternativas de comunicación que dejan fuera la

congruencia en expresar los verdaderos sentimientos, emociones y sensaciones, hay una búsqueda de no lastimar al otro, de la ausencia de la expresión.

### **2.2.2 La codependencia, incapacidad de ser quien soy.**

La incapacidad de ser quien realmente se es se deriva de la codependencia, siendo “un término que surge al final de los años setenta, posiblemente en Minnesota, dentro del ambiente del tratamiento para las dependencias de sustancias psicoactivas, por medio de los programas basados en los doce pasos de los grupos de Alcohólicos Anónimos” (Mellody y Wells, 1989, en Puerta, 2006, p. 470). La sensación de ser quien realmente es, se deja de lado por ser quien esperan que sea, la dependencia vista desde esta perspectiva hace suponer que no todas las personas son codependientes ya que no todos son adictos, sin embargo la relación que se hace con la sustancia adictiva y el adicto.

Según Mellody y Wells, ese tipo de relaciones implica un sistema habitual de pensar, sentir y comportarse en relación consigo mismo y con los demás que genera conflicto y causa dolor. Se asumen conductas y hábitos autodestructivos aprendidos, con los cuales se menoscaba la propia paz, tranquilidad y felicidad, tanto como la de aquellos que hay alrededor (Puerta, 2006, p. 470).

Esta es la relación que se forma entre las madres y sus hijos con discapacidad, ellas desarrollan conductas y hábitos que dependen de lo que suponen es el bienestar de sus hijos, se observan desaliñadas, con problemas de peso, y en algunas ocasiones son incapaces de hablar respecto a sus sensaciones y emociones, simplemente porque las han guardado tan profundo que no las reconocen como propias.

Lilia lo describe como “la vulnerabilidad designa el estado de incongruencia que puede existir entre el yo y la experiencia, cuando no se tiene conciencia produce angustia y si se tiene consciencia se sentirán amenazados y su concepto del yo quedará desorganizado por la experiencia contradictoria” (Ramos, L, 2015, p. 78).

Otros autores opinan que la codependencia es “...una enfermedad crónica que se agrava con el paso del tiempo, porque los codependientes quieren y necesitan tener personas enfermas a su alrededor para sentirse felices” (Puerta, 2006, p. 470). Tal es

el caso de algunas personas quienes narran sus experiencias en esta investigación, pues asumen que los niños no mejorarán y son incapaces de llevarles a atención médica psicológica, pedagógica. De esta manera el niño no mejora su condición y depende de la madre, la madre obtiene un quehacer permanente que le hace efectivo el objetivo de “dejarse de lado”, “... en un interjuego en donde el cuerpo a cuerpo es el sostén no sólo del vínculo simbólico, sino de lo real de la necesidad” (Urbano, 2008, p. 78).

Descubriendo su capacidad es comenzar a darse cuenta de quién se es, de lo que siente, de lo que quiere, “Lo que aquí se persigue es que la persona se comprenda mejor a sí misma; y esto implica darse cuenta de los cambios que son necesarios para estar en paz consigo misma y con los seres que la rodean” (Rodríguez, Díaz y García, 1987, p. 57), es darse cuenta de que la persona es un ser diferente y separado del hijo, de que la necesidad de la madre sea vista aparte de la necesidad de cualquier niño sin necesidades especiales no implica que deje de ser mujer para solo ser mamá, ser consciente de las capacidades se percibe con más herramientas para ser, para comunicarse y para entender, con ello crecer, renacer, satisfaciendo las necesidades y comunicarlas de tal manera que cuando necesite de los demás sea capaz de pedirlo, “Y ser consciente de ella es darse cuenta de que uno está creando el propio destino, el propio ser, su predicamento vital, sus sentimientos y, en algunos casos, el propio sufrimiento (Yalom, 1984, p. 266, en Arboleda 2010, p. 143).

Responsabilizándose de sus sensaciones, emociones y actos es la manera en que se genera el concepto de sí mismo, pues se da cuenta de que es capaz de crecer, de desarrollarse y de sobresalir,

Si la persona no se responsabiliza de sí, empieza a asumir por los demás (hace y tiene por los otros, se queda o se va para que los demás estén bien) así no se puede ser existencialmente. Al no asumir estas condiciones, lo que dirige las acciones de la persona es la culpa; ésta aparece por alienación, por identificación y por neurosis, la última se genera por arrepentimiento (por lo que se hace) o por remordimiento (lo que se dejó de hacer) (Arboleda 2010, p. 143).

Estos sentimientos diversos generan impotencia e incapacidad para actuar como la persona realmente quiere, necesita o desea, limita las experiencias, anula las

sensaciones, busca llenar vacíos y justificar culpas con los hijos, se anuló como persona y depende de las opiniones de los demás para crear el auto concepto.

Yalom afirma: muchos individuos evitan la responsabilidad personal desplazándola hacia otra persona, uno es también íntegramente responsable de la propia vida, no sólo de las propias acciones, sino también de los propios fracasos en la acción (1984, p. 269, 275, Arboleda, 2010, p. 143-144).

En muchos de los casos expuestos en esta investigación se puede observar que las madres solo cubren necesidades básicas de supervivencia, sin embargo las necesidades afectivas las han desplazado hacia sus hijos y dependen del amor que ellos les tienen para cubrirlas, se envuelven en una relación de codependencia en la que solo son felices si son reconocidas, sin embargo el no reconocerse ellas mismas genera desconfianza en lo que los demás comunican de ellas y sus logros y sienten que los demás mienten, no creen en esas capacidades reflejadas y les imposibilita el desarrollo de sí.

Por tanto: “La codependencia se refleja en dos áreas clave de la vida: la relación con uno mismo y la relación con los otros” (Mellody, 2005, p. 31)

Esta situación de codependencia impide la comunicación, la limita o la sujeta a condiciones en las que la expresión de los verdaderos sentimientos se pierde, las madres dejan de ser personas integradas para solo ser madres, pensar en sus hijos, como sus hijos, sentir lo que sus hijos sienten o no sienten, convirtiéndola en una “madre derrumbada”,

“La que ha perdido el sentido de sí misma [...] para conseguir que una madre se derrumbe hay que provocar en ella una división emocional [...] obligarla a elegir entre el amor a su hijo y el temor al daño que la comunidad pueda causarles a ella ya su hijo si no se atienden las reglas (Pinkola, 1995, p. 192).

Algunas madres dejan y dedican mucho de su tiempo y su persona en atender, cuidar y proporcionar a sus hijos lo que necesitan, sin embargo la situación de las madres de niños en situación de discapacidad se vuelve todavía más dependiente, “puesto que la discapacidad marca, no solamente al niño, sino a la familia entera” (Schorn, 1999, p.12), pues el niño requiere de una mayor atención y esto origina que las

mujeres dejen de ser personas integradas dedican su vida entera a los hijos, desapareciendo como mujeres para tan solo ser madres

...“la madre puede dejar de lado hasta su propia vida para ocuparse de la persona que requiere su atención, ya que su instinto maternal, tiende a incluir y vincular al sistema familiar a la persona que está presentando dificultades, por lo que deja de lado todo lo demás, incluyéndose” (Arboleda, 2010, p. 146).

La relación codependiente se genera “...formando relaciones en las que la madre depende emocionalmente del hijo, pierde consciencia de sus emociones, las anula e incluso las sabotea para evadir las que verdaderamente sienten” (Arboleda, 2010, p. 148), pues no “tienen tiempo” de ocuparse de ellas. Sin embargo, en otras relaciones, con otras personas de su círculo familiar o fuera de él se vuelven codependientes al grado de:

“...permanecer atados a relaciones que no funcionan, y suplican, sobornan, culpan o controlan para lograrlo. Además, presentan deterioro de la salud física y mental, hábitos destructivos y autodestructivos, cambios inesperados de actitud y pérdida de la voluntad. En esta clase de ambientes, es frecuente que ocurran conflictos cada vez más graves que por lo general se quedan sin resolver, y hacen de la convivencia una experiencia difícil y frustrante, un proceso circular que se retroalimenta negativamente de forma constante” (Puerta 2006, p. 471).

Estas ataduras condicionan la relación entre las madres y sus hijos, ahora la madre depende de las emociones del niño, el trabajo de descubrir las emociones propias, reconocerlas y comunicarlas ha pasado de lado, la idea es recuperar esa capacidad, incrementar las habilidades para comunicarse, mejorando la relación consigo misma, pues ahora se reconoce y se comprende, fomenta el respeto hacia los demás y de los demás hacia ella misma, se siente integrada como persona porque ahora es capaz de comunicar lo que siente, lo que piensa y lo que necesita.

### **2.2.3 La comunicación codependiente**

El condicionamiento provocado de estas ataduras en las relaciones y la codependencia en las relaciones de uno mismo hacia sí y hacia los demás limita el desarrollo de la persona, pues la comunicación nula, deficiente, insuficiente o limitada crea relaciones



en las mismas circunstancias, “...estas se vuelven destructivas, inertes, distantes y frustrantes (Satir, 1994, p. 28). La expresión de los sentimientos en las relaciones codependientes se limita a la expresión de aquellos que la otra persona valida, acepta y en algunas situaciones comparte, aquellos que se supone el otro “no entendería”, “no validaría” o no aceptara, los evita y prefiere no experimentarlos.

La comunicación se define como “...un acto de compartir en el que tengo la posibilidad de expresarme, de ser entendido y de entender al otro (...) en los distintos momentos de la relación (Salomé, 1996, p. 21). En este sentido la comunicación codependiente es el acto de escuchar al otro, de entenderlo y comprenderlo, dejando de lado los propios sentimientos. La comunicación codependiente es por tanto la forma en que hablo y escucho mis sensaciones, emociones y pensamientos y como los transmito emocionalmente, en las circunstancias en las que si estoy dispuesta a realizarlo y las condiciones en las que lo hago,

“es una comunicación limitada que se genera a partir de las relaciones y reacciones con los otros, sobre todo aquellos de los que codependemos y de sus actos, sus percepciones y decisiones, la comunicación codependiente es la que se ejerce en estas relaciones (Salomé, 1996, p. 21).

Los límites de la comunicación se expanden en todo el círculo familiar, ya que el sistema familiar se mueve cuando uno de los miembros se mueve,

Esto se debe a que la familia es un grupo social primario, en él se desarrolla un sistema complejo de interacciones permanentes, a través de las cuales todos se influyen mutuamente (...) depende del equilibrio que exista en el intercambio emocional. Una desviación en la interacción afectiva y en la conducta de alguno de sus miembros altera los procesos de interacción de los otros (Agudelo & Londoño, et al, 1989, p. 29, en Arboleda, 2010).

La dependencia en las relaciones interpersonales y la comunicación incongruente de las experiencias desintegran a la persona, la vuelve vulnerable de opiniones y percepciones, generando en ella la sensación de incapacidad para realizar sus metas, buscando solo metas que satisfagan las necesidades de las personas que dependen de ella o ella misma de los demás, provocan la sensación de expresar solo aquello que es validado por los demás, dejando una sensación de vacío o incongruencia en la expresión de los verdaderos sentimientos.

#### **2.2.4 Incapacidad de ser mujer, interrelaciones entre madre e hijo desde la dependencia en la discapacidad**

El núcleo familiar está sustentado en la mayoría de las familias por la madre, pues es la persona que abastece de cuidados y cubre las necesidades de los miembros que viven en ella. “La función materna se ubica en la posición de ser soporte para el abastecimiento de la necesidad del cachorro humano” (Urbano, 2008, p. 32). La familia es el núcleo de las relaciones humanas. Surge la incapacidad de ser mujer como tal “al abastecer la necesidad del cachorro, quien cumple la función materna, la satisface o la frustra impidiendo en este acto las huellas de su presencia” (Urbano, 2008, p. 33).

Surge la interrelación madre e hijo, considerando que por interrelación se entiende como: “Capacidad para crear vínculos íntimos fuertes y equitativos con otras personas, con quienes se tiene la certeza de poder contar cuando se necesita apoyo incondicional (Puerta, 2006, p. 478) en la que Urbano conceptualiza como: “la relación con el otro en donde el individuo humano de la necesidad, se transforma en sujeto de la representación, de las significaciones sociales” (Urbano, 2008, p. 33-34), sobre todo con los niños que tienen alta dependencia debido a su situación de discapacidad.

Debido a que “Incluye la capacidad para expresar con naturalidad, claridad y respeto, las necesidades, opiniones, expectativas y los propios sentimientos, al mismo tiempo que para escuchar, ponerse en el lugar del otro, aceptarlo tal y como es, sin quererlo cambiar ni llegar a depender de él” (Puerta, 2006, p. 478). Dinkmeyer y McKay (1981), dicen que se requiere tiempo y esfuerzo para crear una relación positiva con el hijo, existen cuatro elementos para la construcción de las relaciones positivas:

1. Respeto mutuo, en cuanto a la aceptación incondicional del uno por el otro.
2. Dedicación de tiempo para diversiones.
3. Estimulación, en relación al fomento del aprendizaje de las situaciones para la vida en el niño.
4. Demostración de amor.

Estos son elementos básicos para formar relaciones congruentes y auténticas entre dos o más personas, sobre todo en el ámbito familiar en la que la dependencia vuelve incongruente la relación.

La dependencia es marcada y reconocida por los demás hacia nosotros, los actos de unos en función de los demás se convierten en un estilo de vida, nos hacemos funcionales a través de la opinión de los demás y a las necesidades de los demás también, existen factores que contribuyen a la formación de este estilo de vida según Dinkmeyer y McKay (1981), son “La atmósfera familiar” como un patrón de relaciones humanas fijado por los padres: puede ser competitiva, cooperativa, hostil, ordenada y caótica. “Los valores familiares” que van desde los reconocidos claramente como la religión, música, excelencia académica, hasta los ignorados como el control personal, el ser persuasivo, el ser honesto. “El papel del sexo” en el que los niños basan sus actitudes hacia su propio sexo o hacia el sexo opuesto en lo que han observado de sus padres. “La constelación familiar” siendo el lugar que el niño ocupa entre sus hermanos y “Los métodos de educación” que son el autocrático, permisivo y democrático.

Uno de los impedimentos para educar en la libertad a un hijo, es el hecho que “tener que ser un buen padre o una buena madre” asumiendo que una “buena madre” es aquella que está dedicado a su hijo haciéndole todo (Tapia, 2001, p. 26).

Podemos ejemplificarlo con algunas etapas de los niveles de desarrollo moral en las mujeres propuestos por Gilligan en Desarrollo Humano, la primera que va del “egoísmo a la responsabilidad, en la que la mujer descubre su conexión con los demás y piensa que la elección responsable debería hacerse en términos de los demás, así como de sí misma” (Papalía, Wendkos y Duskin, 2004, p. 532).

Sin embargo la madre llega al nivel de:

“... bondad como auto sacrificio. Esta sabiduría convencional femenina exige sacrificar los deseos de la mujer a lo que otra gente quiere y piensa de ella. Se considera responsable de las acciones de otros, a la vez que hace a los otros responsables de sus propias elecciones. Se encuentra en una posición dependiente en la cual sus esfuerzos indirectos por ejercer control a menudo se

convierten en manipulación, algunas veces a través del uso de la culpa” (Papalía, Wendkos y Duskin, 2004, p. 532).

La necesidad de cubrir los aspectos de formación de los niños en situación de discapacidad vuelve a las madres en relaciones interpersonales dependientes e incapaces de llevarlas a cabo de forma congruente, “... el donde las certezas se entrelazan a las dudas, el temor a la ilusión, la angustia a la esperanza, la confianza a lo especial de esa realidad (Urbano, 2008, p. 78), en la que los vínculos afectivos son distorsionados por la necesidad de ser una madre en todos los aspectos en los que el hijo le necesita, no en lo que ella considera los necesarios para la supervivencia y educación del hijo.

### **2.3 Enfoque Centrado en la Persona, un encuentro de crecimiento**

Para el encuentro de las madres de los niños con discapacidad se consideran las pautas que brinda El Enfoque Centrado en la Persona, siendo una teoría de las ciencias humanistas formulado por Carl Rogers quien expresó: “Si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí misma su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirá el cambio y el desarrollo individual” (Rogers, 1961, p. 40). Es por ello que elegí el trabajo con madres de niños en situación de discapacidad, puesto que, confiando en la “... la capacidad suficiente para manejar en forma constructiva todos los aspectos de su vida que potencialmente pueden ser reconocidos en la conciencia” (Rogers, 1972, 1978).

Se descubre esta capacidad a través del encuentro con el ECP, a través de la aceptación del sí mismo tal y como es, al respecto Rogers mencionó “Me resulta más fácil aceptarme como un individuo decididamente imperfecto, que no siempre actúa como yo quisiera” (Rogers, 1982, p. 27). El Enfoque Centrado en la Persona basa su efectividad en “condiciones necesarias” en las que el crecimiento de la persona comienza a desembocarse, mismas que, aplicadas a grupos de personas brindan la oportunidad de crecer y desarrollarse en los ámbitos de su vida y con lo cual adquieren la confianza para ser personas mismas en las que “...si una persona ofrece una

relación interpersonal comprensiva, transparente y afectuosa sin condiciones, se desbloqueará la tendencia autorrealizante y la persona empezará a crecer en direcciones insospechadas” (Rogers 1982, p. 79).

A través de llevar a cabo las condiciones se producen cambios en la conducta del cliente, observadas y encontrando similitudes en las tres características de la persona después de la terapia, las cuales son: Apertura a la experiencia: es una visión más dinámica del concepto de congruencia. Donde el cliente se percibe sin inhibiciones, accede a su consciencia las experiencias orgánicas, ausente de barreras (Tapia, 2001, p. 23), la segunda es la congruencia en la vida existencial: la emergencia del sí mismo a través de la experiencia y no lo contrario. “el individuo evoluciona hacia convertirse cada vez con mayor aceptación al proceso, fluidez, cambio. La tercera es vivir de modo más existencial, viviendo plenamente cada momento” (Rogers 1982, p. 77).

Rogers describe a la persona que funciona plenamente como “...aquella que se convierte en una corriente de este proceso que ha llegado a ser el *experiencing*, (son las sensaciones sentidas a cada momento con base en la experiencia) gracias al cual se ha estado moviendo su desarrollo” (Rogers 1982, p. 77), basado en la confianza en el organismo, pues se considera que “La persona encuentra en su organismo las respuestas a la solución de problemas, pues se considera digno de confianza para decidir de manera coherente” (Tapia, 2001, p.23).

La razón de la eficacia del organismo a la hora de elegir la conducta de la persona óptima reside en la apertura a la experiencia.

Estas condiciones dadas en el grupo aumentaron la capacidad de aceptarse como madres, como mujeres, sobre todo como madres de niños que presentaban alguna discapacidad y/o trastorno emocional, durante el período que duró la investigación, encontraron en sí mismas las herramientas para ser quienes realmente son confiando en sí mismas y en la sabiduría de su organismo, permitiéndose sentir, compartir y aceptar su experiencia.

### 2.3.1 La capacidad para comunicarse congruentemente

La capacidad para comunicarse con congruencia es el elemento básico para el funcionamiento efectivo de las interrelaciones, el tercer principio que refiere Scott en el libro *La comunicación interpersonal como necesidad*, en el que afirma “que la capacidad de comunicación interpersonal no se mide solo por el grado de conductas comunicativas sino también por el grado en el que facilita a otros la satisfacción de las suyas” (Scott, 1995, p.11), actitudes como aprender a hablar, a escuchar y con ello fluir en una relación conlleva a la comprensión intrínseca de las personas quienes conforman dicha relación.

Como concepto se define a la comunicación como “...una capacidad que pretende la adquisición de habilidades específicas como la escucha, identificar lo que se quiere decir y ser concreto, dar respuestas abiertas, lograr entender el mundo de sus hijos y darlo a conocer en la relación” (Tapia, 2001, p. 20). Por otro lado Salomé lo menciona como actitud primordial de la comunicación al escuchar, “Escuchar es acoger, sin juzgarlo, al que se expresa, intentando comprender el mundo interior del otro en su propio sistema de referencias” (Salomé, 1996, p. 26).

Por ello y desde esta perspectiva se toma en consideración a “La comunicación como elemento básico para mejorar las relaciones, incluye lo que es: la estimulación, la empatía, la solución de problemas, la propia expresión de ideas y sentimientos o mensajes del yo” (Tapia, 2001, p. 21). De estas actitudes se determina que:

“Para escuchar lo primero que debo hacer es callarme, silenciar mi reactividad, que es el principal obstáculo a la escucha. Si lo que el otro dijo me afecta, voy a sentirme urgido por la necesidad de expresarme, de explicar, de convencer, de juzgar, de decir mis propios sentimientos o ideas” (Salomé, 1996, p. 26).

Escuchar desde la perspectiva de Melendo “La escucha es un elemento esencial [...] de la comunicación” (Melendo, 2001, p. 19), además considera que la “escucha tiene una función curativa y preventiva, pues escuchándonos de verdad podríamos evitar muchos males [...] a veces algo tan sencillo como la escucha incondicional produce la recuperación de la persona” (Melendo, 2001, p. 45). Pues como lo

menciona Salomé “Cuando yo me siento no escuchado, no entendido, tengo también mi parte de responsabilidad” (Salomé, 1996, p. 27), esta es una condicionante de muchas de las situaciones que viven y limitan la comunicación entre las madres de niños en situación de discapacidad y sus hijos es la situación de discapacidad de los niños, es decir, muchos de los niños no hablan, para ello Melendo propone “escuchar con la mirada: es posar nuestros ojos en la persona de nuestro interlocutor y verle realmente como es y como está. Lo mismo que la acogida incondicional de la escucha, así también nuestro mirar” (Melendo, 2001, p. 78).

Cuando se da este contacto de escucha empática aun sin hablar se da el encuentro con la congruencia, respecto a la congruencia Rogers expone:

Ser congruente o auténtico significa que debo tener presentes mis propios sentimientos y no ofrecer una fachada externa (...) ser auténtico implica también la voluntad de ser y expresar, a través de mis palabras y mi conducta, los diversos sentimientos y actitudes que existen en mí (Rogers, 1961, p. 41).

No es fácil conseguir tal realidad. “Ser real implica la difícil tarea de darse cuenta del flujo de experiencias que transcurren dentro de uno mismo, un flujo caracterizado especialmente por su complejidad y su cambio continuo” (Rogers, 1966, p. 85). Ser congruente y auténtico, accesa conscientemente a sus sentimientos y además es capaz de comunicarlos.

Para lograr una escucha congruente se debe considerar el hablar de manera congruente en las relaciones hablar “no solo de lo acaecido, sino también de lo experimentado y sentido, es decir, de las resonancias más o menos próximas o lejanas que lo acaecido en cuestión produce en nosotros” (Salomé, 1996, p. 193). Este compartir de las experiencias provoca que “Lentamente se genera un sentido de auténtica comunicación, y la persona que se ha ocultado con cuidado de las demás, muestra, en alguna medida, parte de sus sentimientos genuinos” (Rogers, 1970, p. 16).

De esta manera definimos a la palabra congruencia con el ser auténtico en razón de: “este dejar la responsabilidad en el cliente y poner en sus manos el desarrollo y dirección del proceso ha de ser genuino” (Rogers, 1982, p. 77).

La congruencia por parte de las madres hacia sus hijos y viceversa va generando una modificación positiva en la relación: “he hallado que cuanto más auténtico pueda ser en la relación, ésta será tanto más útil. Esto significa que tengo que ser consciente de mis propios sentimientos” (Rogers 1982, p. 77). La congruencia puede ser total o sea referirse a todas las experiencias de la persona y funcionaría correctamente al tener acceso todas sus experiencias, el terapeuta es auténtico en la relación, está abierto a todas las experiencias de la misma, en ella el terapeuta es libre y genuinamente él mismo “cuando las experiencias de sí mismo son simbolizadas exactamente y, mediante ésta adecuada simbolización, incluidas dentro del concepto de sí mismo, entonces se alcanza un estado de congruencia” (Rogers 1982, p.77).

La capacidad para comunicar se relaciona con las actitudes para entender y ser entendido, tales como la confianza en el hablar y el escuchar como actitudes que desencadenan la comunicación abierta y consciente quitando los límites a las relaciones interpersonales, la relación fluye en la autenticidad, en el ser, en el sentir, en el compartir sensaciones y experiencias a uno mismo y a las personas con las que nos interrelacionamos.

### **2.3.2 El encuentro del niño con discapacidad y la familia, aceptación positiva incondicional**

***“Emma nos había enseñado nuestra primera y más importante lección: aceptarla y valorarla como una persona excepcional”***

***Stephany (2007)***

En este apartado más que describir un encuentro del niño con discapacidad, se describe el encuentro con la discapacidad misma considerándola como “... toda restricción o ausencia (debida a una deficiencia) de la capacidad de realizar una



actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano” (OMS 1983, en Espina, 2003, p. 16).

La familia, quien recibe al niño con discapacidad sufre del dolor y la aceptación del niño en tal situación esto porque es “un sistema social que se encuentra constituida por un conjunto de relaciones que se articulan a funciones específicas designadas a través de los roles, los cuales forman un espacio vincular que configura la trama familiar (Urbano, 2008, p. 29).

El rol en la familia que toma el niño con discapacidad es determinado por las características de la discapacidad del mismo, pues es percibido por los demás miembros de acuerdo a las potencialidades características y deficiencias que conlleva, estas características varían, pueden ser:

“Excesos o insuficiencias temporales o permanentes, reversibles o irreversibles, progresivos o regresivos, en el desempeño y comportamiento de una actividad rutinaria normal” (Espina, 2003, p. 16), como un ejemplo de exceso en el comportamiento rutinario está el TDA, déficit de atención

“...como defectos atencionales, y proponen que estos son provocados por lesiones cerebrales, es esencial encontrar: insuficiencias en el nivel de alerta, fluctuaciones de la atención, defectos de la concentración e impersistencia motriz, tales defectos son especialmente evidentes en caso de patologías de los lóbulos frontales y es usual encontrarlos en pacientes que hayan sufrido trastornos craneoencefálicos (Ardila y Rosselli, 1992).

La familia por tanto determina la adaptación y la aceptación de la persona con discapacidad, “... elabora una individualidad personal –personalidad- acorde con el tipo de estructura familiar y con el contexto socio-cultural en el que desarrolla su existencia” (Urbano, 2008, p. 29). Esta personalidad depende de la dependencia de la persona en cuanto al desarrollo de las actividades que son esenciales para la vida, las cuales surgen “como consecuencia directa de la deficiencia o como respuesta, sobre todo psicológica del individuo a deficiencias físicas, sensoriales o de otro tipo” (OMS 1983, en Espina, 2003, p. 16).

El impacto en la familia de saber que nace un niño con discapacidad denota una serie de sentimientos encontrados respecto al nuevo miembro de la familia, "... rompe con las fantasías de la espera" (Urbano, 2008, p. 77), el nacimiento de un niño con discapacidad repercute en la vida del hogar "... las crisis o momentos de cambio de los modos habituales de funcionamiento, generan malestar e inseguridad y exigen la toma de posiciones que permitan restablecer el bienestar y afrontar la situación" (Urbano, 2008, p. 78).

En general se pasa por un periodo de vivencias fuertemente emotivas publicadas por Marta Schorn en su libro *Discapacidad, una mirada distinta, una escucha diferente* citadas a continuación:

"Conmoción" descrita como una abrupta alteración de los estados anímicos. "discernimiento o negación, tristeza ira o ansiedad, atenuación gradual de la tristeza o ansiedad y reorganización, como la aceptación de la situación del hijo y asumir que no será el hijo soñado, descubren al niño real (Schorn, 1999, p. 29).

Además de las repercusiones en el hogar, también se genera una situación de incomunicación "... ya que les impiden satisfacer las necesidades humanas tan importantes como el diálogo y la correspondencia afectiva" (Gradillas, 1998, p. 16). Sin embargo, existen otros tipos de discapacidad en los que las repercusiones en la familia varían, estos tipos son según datos del INEGI en el año 2000:

- Motriz. Se refieren a la pérdida o limitación de una persona para moverse, caminar, mantener algunas posturas de todo el cuerpo o de una parte del mismo.
- Visual. Incluye la pérdida total de la vista, así como la dificultad para ver con uno o ambos ojos.
- Mental. Abarca las limitaciones para el aprendizaje de nuevas habilidades, alteración de la conciencia y capacidad de las personas para conducirse o comportarse en las actividades de la vida diaria, así como en su relación con otras personas.
- Auditiva. Corresponde a la pérdida o limitación de la capacidad para escuchar.

- De lenguaje. Limitaciones y problemas para hablar o transmitir un significado entendible.

Las variantes de las repercusiones dependen también de las emociones que se han generado a través de la dinámica del nacimiento y aceptación del niño con discapacidad puesto que puede aparecer la culpa, tristeza, enojo, vergüenza y preocupación, las causas las describe un estudio hecho por INEGI en un 100% de personas censadas como:

- 32 la tiene porque sufrieron alguna enfermedad.
- 23 están afectados por edad avanzada.
- 19 la adquirieron por herencia, durante el embarazo o al momento de nacer.
- 18 quedaron con lesión a consecuencia de algún accidente.
- 8 debido a otras causas (FUENTE: INEGI. Las personas con discapacidad en México: una visión censal: 2000).

La cuestión entonces es, si la familia del niño es afectada de cierta manera por su discapacidad, Virginia Satir menciona que “la familia se asemeja a un microcosmos del mundo; para entenderlo basta estudiar a la familia y la manera en que se dan las relaciones en ella” (Satir, 1985, p. 9), razón por la cual el sistema se envuelve en la situación de uno o más de sus miembros. Debido a estas repercusiones y a los cambios en el sistema familiar la cuestión es: ¿existe una aceptación positiva incondicional?

Entendiendo la aceptación positiva incondicional según De la Torre (1995) en (Betancourt, J, 2008 p. 132) como

“Dignificar al otro ante nuestros ojos. Hacerle sentir que todo lo que nos quiera comentar es importante para nosotros y reconocer cada una de sus ideas por muy pequeña que sea. También hacerle saber que la persona es tomada en cuenta en todo momento. “Aceptar al otro implica una consideración positiva incondicional, o sea, aceptar plenamente a la persona, lo cual no implica aprobación”

Estudiando más a fondo desde la perspectiva del ECP la aceptación positiva incondicional descrita por Rogers en su libro: terapia, personalidad y relaciones interpersonales (Rogers, 1985, p. 41) se expresa con la siguiente cita:

Si todas las experiencias de otra persona relativas a sí misma son percibidas por mí como igualmente dignas de consideración positiva, es decir, si no hay ninguna que yo considere menos digna de consideración positiva, decimos entonces que experimento una consideración positiva incondicional hacia esa persona, significa valorar a esa persona, independientemente de los distintos valores que pueden aplicarse a conductas específicas (Rogers, 1985: 41).

Es por tanto que el crecimiento de la persona en sí misma y la valoración hacia los demás la determina la aceptación de “ser como soy” pues Rogers (1973) escribe “Cuanto mayor sea la aceptación y el agrado que experimento hacia el individuo, más útil le resultará la relación que estoy creando”, siendo esta la condición de desarrollo en las madres como mujeres, como madres y como personas, desde la aceptación por sí mismas de sí mismas.

### **2.3.3 Descubriendo mi capacidad. Tendencia actualizante**

Las personas a través de la confianza descubren sus capacidades pues “La razón por la que pueden llevar una vida plena reside en la confianza que poseen en sí mismos como instrumentos idóneos para enfrentar la vida” (Rogers, 1961, p. 175), desde la perspectiva de la capacidad se define como “un constructo que indica, como calificador, el máximo nivel posible de funcionamiento que puede alcanzar una persona en un momento dado” (Espina, 2003, p. 27).

El descubrimiento de la capacidad para comunicarse está fundamentado en la autonomía, “... ajustada en función del ambiente” (Espina, 2003, p. 27), en el cambio de la percepción del sí mismo y del descubrimiento de la habilidad de escuchar para comprender y hablar para ser comprendido, la comprensión del sí mismo conlleva a la tendencia actualizante siendo esta como la “... tendencia que opera siempre, en todos los organismos. De hecho, es la presencia o ausencia de este proceso total direccional lo que nos capacita para poder decir si un organismo determinado está vivo o muerto” (Rogers, 1980, p. 166).

Conforme logre la madurez en el control de los impulsos, la tendencia actualizante es más significativa y positiva, para explicarlo desde la teoría, cito a Rogers quien menciona: “incluye un mejoramiento a través de la reproducción y significa una dirección hacia la autorregulación y un alejarse del control de fuerzas externas” (Rogers: 1980, p. 166), por lo que, conforme se dé cuenta la persona de la necesidad que siente de satisfacer necesidades nuevas es más consciente de que el no permanecer estático la vuelve ser no inerte, que a su vez mueve a las personas que se encuentran alrededor, por tanto cualquier reacción de las demás personas repercute en su reacción “el organismo se controla a sí mismo. En su estado normal, él se mueve hacia su propio mejoramiento y hacia una independencia del control externo” (Rogers, 1980, p. 166).

La construcción de un ser con iniciativa, con la percepción de valor propio se vuelve infinita, cada vez incrementa formando la autonomía pues, “está claro que la tendencia actualizante es selectiva y direccional, es una tendencia constructiva” (Rogers, 1980 p. 169).

Por tanto, conforme encuentra más elementos de su vida y los actualiza de manera constante, el crecimiento de sí mismo como ser humano en desarrollo lo hace más integrado, consciente y autorregulador de sus acciones y emociones, Rogers lo explica de la siguiente manera:

“la persona psicológicamente madura muestra una confianza en las direcciones de sus procesos orgánicos internos, los cuales con la participación coordinada y no competitiva de la consciencia, lo llevan a uno hacia adelante, en un encuentro total, unificado, integrado, adaptativo y cambiante con la vida y sus desafíos” (Rogers, 1980, p. 172)

Discernir entre la experiencia de la persona misma y las de los demás le hace reconocer, diferenciar, aceptar, que cada persona es único, que así mismo la tendencia es única e irrepetible, que crece y se desarrolla conforme a la consciencia que va adquiriendo sobre quién es, Rogers lo explica:

“esto me lleva a la conclusión de que el ser más digno de confianza de nuestro mundo incierto, es un individuo que está completamente abierto a las dos fuentes de información más grandes: los

datos provenientes de la experiencia interna y los datos provenientes de la experiencia del mundo exterior” (Rogers, 1980, p. 173).

Ciertamente el desarrollo de la tendencia actualizante no es la única condición para desarrollarse como personas independientes y maduras en la toma de decisiones y en las formas en que se actúa, Rogers lo explicó de la siguiente manera: “[...] a veces se habla de esta tendencia como si incluyera el desarrollo de todas las potencialidades del organismo. Ciertamente esto no es verdad” (Rogers, 1980, p. 167).

A través de las relaciones crea confianza para crecer y desarrollarse, como mujer, se forja en la mayoría de los casos la meta de ser la mejor madre y proporcionar a su hijo las herramientas y elementos que requiere para salir adelante solo, independiente, como persona que se quiere a sí mismo, que encuentre en sí los elementos de poder y lucha para sobrevivir y sobresalir en el contexto donde vive, para ello es necesario ser “Mujer sabia y madura, que ha vivido experiencias que le han ayudado a desarrollarse” (Pinkola, 1995:195). Esto conlleva a la unificación “[...] la mejor base posible para una acción sabia, la tenemos en un individuo que esté funcionando de manera unificada” (Rogers, 1980, p. 173).

El reconocimiento de las experiencias y la comunicación de las mismas le hacen darse cuenta de lo grandiosa que puede ser, de las capacidades que tiene como persona, de ser, de sentir, de pensar y de expresar.

“[...] esto me lleva a la conclusión de que el ser más digno de confianza de nuestro mundo incierto, es un individuo que está completamente abierto a las dos fuentes de información más grandes: los datos provenientes de la experiencia interna y los datos provenientes de la experiencia del mundo exterior” (Rogers, 1980, p. 173).

Esto por medio de la aceptación positiva incondicional, aceptarse tal y como es, reconocerse, comprenderse le brinda las herramientas para el crecimiento, pues a través del darse cuenta de sus capacidades se da cuenta también de sus discapacidades, desarrolla elementos que le ayuden a hacer capacidades de sus discapacidades pues “...cuanto mayor sea la aceptación y el agrado que experimento hacia el individuo, más útil le resultará la relación que estoy creando” (Rogers, 1961, p. 41).

Una de las capacidades para el desarrollo de la tendencia actualizante es la capacidad para comunicarse, desde el desarrollo de actitudes como escuchar, escuchar empáticamente, dejar de lado los juicios, percepciones, y emociones que alteren el estado de la escucha y que limite la comprensión que pudiese tener. La empatía o escucha reflexiva implica comprender lo que el niño siente, lo que quiere dar a entender para después expresar este significado de tal manera que se sienta entendido y aceptado (Tapia, 2003, p. 28).

Para volverse un oyente eficaz hay que aceptar lo que el otro dice, aunque pueda no estar de acuerdo con él, ya sea el hijo, u otra persona con la que se relacione, la comunicación no solo es expresar con palabras también se puede mostrar a través del tono de voz y de los gestos que utilice. Comprender para comunicarse, es el elemento primordial en la relación, la comprensión empática es la disposición y capacidad de percibir el marco interno de referencia del cliente, tal y como este lo percibe. Es un esfuerzo por entrar en el mundo fenomenológico o mundo interior del cliente. Es “un sentir los componentes cognitivos, perceptuales y afectivos del mundo íntimo de los significados personales del cliente como si fueran propios” (Rogers, 1982, p. 77). Para comprender es necesario escuchar,

Escuchar al hijo significa hacerle saber que reconocemos los sentimientos que están detrás de lo que dice y de lo que no dice [...] Es como una especie de espejo para que el niño se vea a sí mismo con más claridad, en otras palabras, dar al niño la oportunidad de una revisión más serena sobre la situación que vive. Cuando se da una respuesta que indica que el oyente ha escuchado lo que la otra persona le ha dicho, se convierte en una respuesta abierta que invita a seguir el proceso de comunicación (Tapia, 2003, p. 28).

Sin embargo es importante darse cuenta de los sentimientos que nos genera determinada situación y ser prudente en la expresión de los mismos:

Antes de manifestar los sentimientos de desagrado, es importante caer en la cuenta que por lo general no es el comportamiento del niño en sí lo que molesta, sino más bien las consecuencias que dicho comportamiento ocasiona, el cómo interfiere con las necesidades o con los derechos propios. (Tapia, 2003, p. 29).

El concepto convertirse en persona describe el proceso del conocimiento del sí mismo consciente y efectivo para su desarrollo potencial y con ello el desarrollo de la autonomía.

La experiencia del sí mismo potencial: “es una experiencia inmediata y libre de las verdaderas reacciones sensoriales y viscerales del organismo, sin ningún intento por relacionar estas experiencias con el sí mismo. Es un vivenciar las propias experiencias, antes de integrarlas en el concepto de sí mismo” (Rogers, 1982, p. 77).

Con el reconocimiento de las experiencias propias se genera el reconocimiento de las experiencias de los demás

A través de la empatía los hijos pueden esclarecer sus sentimientos y considerar un problema de una forma más racional. A veces pueden descubrir sus propias soluciones mientras o después de haber sido escuchados. En otras ocasiones los niños necesitarán ayuda para considerar varios caminos a seguir, de aquí la necesidad de búsqueda de alternativas que significa ayudarle a identificar y a considerar las posibilidades existentes para resolver un problema. Significa ayudarlo a evaluar cada curso de acción para obtener el compromiso de que lo hará (Tapia, 2003, p. 28).

El descubrimiento de las capacidades que cada persona trae consigo le lleva a darse cuenta de qué es capaz de hacer y ser lo que realmente es. El desarrollo constante de la tendencia actualizante conlleva al desarrollo paulatino que al ritmo de cada persona acorde a las circunstancias que vive genera el desarrollo de la autonomía.

#### **2.3.4 El desarrollo de la autonomía**

El desarrollo de la autonomía a través del Enfoque Centrado en la Persona se genera por el conocimiento en la relación y el concepto del sí mismo, Rogers afirmó “[...] pero he encontrado que si puedo proporcionar las condiciones que promueven el crecimiento, entonces esta tendencia direccional positiva produce resultados constructivos” (Rogers, 1980, p. 166), los cambios se perciben en distintos elementos uno es el elemento de la comunicación como: “hablar desde las circunstancias externas hacia el interior de uno mismo, de hablar de hechos a hablar del presente” además de



cambios en la forma de ver las situaciones, desde los “Cambios en la percepción y en la actitud hacia uno mismo” hasta los cambios “De observar las circunstancias muy generales y abstractas” en las que “el cliente pasa a otras mucho más concretas y fundadas en sus experiencias reales” denotando en “Sus simbolizaciones, generales e imperfectas, son sustituidas por otras más adecuadas, exactas y diferenciadas que corresponden mucho mejor a la experiencia real” lo vuelve más consciente emergen “Cambios en la concienciación de la experiencia [...] en la toma de conciencia de las experiencias negadas”.

Como consecuencia de los anteriores se generan “Cambios en la experiencia de la relación” creando vínculos más efectivos para las relaciones congruentes, pues desde el ser sí mismo se dan “Cambios en la estructura y organización de la persona” en la que se percibe “Una mayor unificación e integración de la misma; un menor grado de tendencia neurótica; una disminución del monto de ansiedad; un grado más elevado de aceptación de “sí mismo” y de la emocionalidad como parte de “sí mismo”, que como consecuencia se conlleva a los “Cambios en la conducta” y en el “proceso de evaluación” en estos “El cliente pasa de vivir conforme a normas introyectadas recibidas de otras personas, a un actuar conforme a sus propios” (Gondra, 1978).

La autonomía despierta el desarrollo de la persona, el desarrollo del potencial a través del darse cuenta de las capacidades, de las habilidades y del reconocimiento del sí mismo dentro de un sistema de relaciones. “Cuando logramos liberar al individuo de sus actitudes defensivas y lo ayudamos a abrirse a la amplia gama de sus propias necesidades, así como también a las diversas necesidades ambientales y sociales, podemos confiar en que sus reacciones serán positivas, progresivas y constructivas” (Rogers, 1961, p. 174).

El desarrollo de la autonomía desde el conocimiento de si mismo se da por la consciencia de sí mismo “Cuanto mayor sea el autoconcienciamiento, mayor será la posibilidad de una elección informada, más desprovista de introyecciones y de que esa elección consciente sea todavía más afín al flujo evolutivo” (Rogers, 1980, p. 72).

Esta autonomía se da a través de un “clima nutridor” porque “El individuo en este clima nutridor es libre para elegir cualquier dirección, pero en realidad selecciona los caminos positivos y constructivos” (Rogers, 1980, p. 77). El ambiente que genera la tendencia actualizante y con ello el desarrollo de la autonomía tiene como objetivo “... que la persona se comprenda mejor a sí misma; y esto implica darse cuenta de los cambios que son necesarios para estar en paz consigo misma y con los seres que la rodean” (Rodríguez, Díaz y García, 1987, p. 57).

La autonomía es por tanto:

La adaptación psicológica “la mejor definición de lo que es la integración parece ser la afirmación de que todas las experiencias sensoriales y viscerales son accesibles a la consciencia a través de la simbolización exacta y pueden organizarse en un sistema internamente compatible y relacionado con la estructura del sí mismo. La sensación de autodomínio de la persona adaptada es atribuida a esta consciencia, la persona adaptada comienza a ser vista como espontaneidad y cambio” (Rogers, 1986, p. 77).

Por otra parte, la autonomía se define como:

“Capacidad para fijar los propios límites en relación con un medio problemático, para mantener distancia física y emocional respecto de los problemas y de las personas, sin llegar a caer en el aislamiento. Se manifiesta en la claridad mental respecto de la propia identidad, a las fortalezas y las debilidades propias” (Puerta, 2006, p. 478).

Este funcionamiento en razón del desarrollo de la autonomía se debe a la madurez

“[...] la persona psicológicamente madura muestra una confianza en las direcciones de sus procesos orgánicos internos, los cuales con la participación coordinada y no competitiva de la consciencia, lo llevan a uno hacia adelante, en un encuentro total, unificado, integrado, adaptativo y cambiante con la vida y sus desafíos” (Rogers, 1980, p. 172).

Como señala Rogers (1961) aunque las personas experimenten una relación por periodos cortos pueden presentar amplios cambios en su personalidad, actitudes y conducta.

“La persona que emerge del proceso puede experimentar todos sus sentimientos sin tener miedo a ellos, se da cuenta de sus defectos los asume y está dispuesto a modificar las conductas

negativas para su desarrollo, se descubre aunque sea doloroso el proceso, por lo que comienza a funcionar como una persona plena” (Tapia, 2001, p. 24)

La autonomía genera el funcionamiento pleno de la persona como tal “Cuanto más aprendamos acerca de las tendencias naturales del hombre más sencillo resultará decirle cómo ser bueno, feliz, provechoso, cómo respetarse a sí mismo, cómo amar, cómo realizar sus más elevadas potencialidades” (Maslow, 1972, p. 27).

Maslow lo nombra auto realización y las características de estas personas son: “Las personas que se auto-realizan, aquellas que han llegado a un alto nivel de madurez, salud y desarrollo, pueden enseñarnos tantas cosas que casi parecen algunas veces una raza distinta de seres humanos” (Maslow, 1972, p. 104).

Por lo que desde esta perspectiva donde la comunicación es el elemento base para el desarrollo de las relaciones interpersonales congruentes, la comunicación codependiente limita el contacto, lo condiciona a las necesidades de uno u otro de los implicados en la relación, sobre todo si esta relación implica a una persona con discapacidad; el desarrollo de habilidades de comunicación genera la confianza para ser, a través de las condiciones del Enfoque Centrado en la Persona, una persona en constante crecimiento, que conlleva a la autonomía de ser persona.

### **CAPITULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN**

En este capítulo describo la intervención realizada, a lo largo de siete sesiones, las primeras 5 de dos horas y las últimas dos sesiones de cinco horas cada una. Se comenzó la intervención en el preescolar Olinka, situado en el centro de Pihuamo Jalisco, en un salón del segundo piso, en el que me han adaptado sillas y un escritorio, esperando un total de 12 personas quienes coincidieron en las respuestas de la encuesta con respecto a las necesidades de ser escuchadas, sólo asistieron 7 a la primera sesión, en alguna de las demás sesiones asisten 9 mamás de alumnos de tres escuelas diferentes. Las señoras tienen entre 19 y 45 años de edad, las cuales en la encuesta inicial, habían arrojado datos de necesidad de comunicación, esto es, de hablar y escuchar, de entender y entenderse, además de la necesidad de volver a ser independientes en el sentir y el actuar. La forma en la que se manejan de acuerdo a las actividades diarias es acorde a las necesidades del niño, las necesidades propias se dejan de lado para atender a sus hijos y “aparentar que tienen vidas normales”, como alguna de ellas mencionó en una de las reuniones de entrega de calificaciones de sus hijos en la que también muchas de ellas expusieron no tener tiempo para sí mismas y dejar de lado sus necesidades. En otra de las reuniones previa al festejo del 10 de mayo, la mayoría de las participantes votó a favor del “salón de belleza” actividad en la cual las maestras y otras voluntarias se dedican al arreglo de las señoras antes del festival, en cuanto a maquillaje, peinado, manicure y pedicura, mencionando que tenían desde el festejo del año anterior que no se “arreglaban” de ese modo.

Los temas que hemos tratado son conocimiento personal, comunicación efectiva, aceptación positiva incondicional, congruencia, empatía y lo que aprendemos de nosotros mismos a través de la percepción de otras personas.

Los resultados descritos con detalle en el capítulo 5, en este capítulo se observa el proceso de las participantes en el que entre los resultados destacan situaciones de aceptación de sí mismas a pesar de las diferencias y sobretodo de sus hijos, mejora en las formas de comunicación con las personas que les rodean, así como aprender a

escuchar a los demás y a aceptar las emociones, esto es, darse cuenta de lo que realmente sienten y comunicarlo.

### **3.1 Sesión 1 “Armando mi grupo”**

La primera sesión a las 10:30 de la mañana del Febrero 07 de 2012, se invitaron a 12 mamás, sólo asisten 7, de tres escuelas diferentes y se reúnen en la entrada del preescolar, salí por ellas y las guie hacia el salón donde trabajamos, comenzó aproximadamente a las 10:40, se sentaron en círculo, (el orden de las actividades propuestas no fue posible seguirlo), inicié con la explicación de lo que se trataría el grupo para disminuir el nerviosismo de las asistentes, estaban sentadas en silencio, mirándome con preocupación, al parecer creyeron que la reunión se trataba de asuntos de sus hijos, pues a la mayoría de mamás que les mandan llamar se trata de darles más trabajo o malas noticias sobre el aprendizaje de los niños.

Les expliqué que el grupo de escucha trata de cuidarnos y atendernos a nosotras las mamás, dejando de lado por un momento a los hijos, marido, padres, trabajo etc. Una de ellas preguntó si su marido podía asistir, le dije que no había problema, pero que el enfoque que me gustaría darle al grupo es de atender a las mamás, por lo que les pregunté: ¿a quiénes tienen para que les escuche y les entienda? Respondieron que sólo a Dios y a sí mismas, por lo que Gardenia dedujo que mejor no invitaría al marido y las demás asintieron con gracia.

Dejando en claro las condiciones del grupo, sobre la escucha, el tiempo, aprender a comunicarse de manera efectiva, ponernos en el lugar del otro, no juzgar, escuchar y tratar de decir con cuidado lo que queremos para no herir, cooperar si alguien pide ayuda, entre otros sobre el espacio, el tiempo y la atención.

Después de ello, una de las participantes comenzó a presentarse, “yo soy Tulipán, mamá soltera de 5 hijos, cada uno de diferente papá, muy difícil para mí la atención de M (su hijo de 8 años con Dx TOD y medicado para ello)”, enseguida hablé yo, con la intención de generar confianza y que me vieran como un miembro más del grupo, pues desde mi experiencia sería más fácil comprenderles en la situación que vivían, les dije: “para continuar con la presentación yo quiero decirles que al igual que

Tulipán yo también soy madre soltera de dos hijos, también es muy difícil para mí criarlos sola, mi niño también tiene un Dx depresivo y de trastorno de ansiedad y también es medicado, soy maestra, orgullosa del trabajo con los niños y feliz de tener la oportunidad de compartir con ustedes”.

Enseguida se presentó Gardenia, “yo también tengo muchos problemas con mis hijos, tengo dos, Aarón de 5 con TDAH, lo medico con homeopatía, me cuesta mucho sobre todo porque el otro es adolescente”

Continuó C “yo soy C, mamá también de un niño con TDAH, tengo más hijos y poco tiempo, y a veces ganas de atenderlos”

Habló N “yo al igual que Tulipán también tengo hijos de diferente papá, mi hijo más grande no es de mi marido, mi niña V está muy malita, (trastornos neuromotores con discapacidad intelectual) nunca tengo tiempo para mí, V necesita mucho de mí, mi tiempo libre lo uso pal quehacer y eso”

Con nerviosismo habló Obelisco, “mi hijo se llama N, del preescolar Chamizal, es vago, como el chico, creo que necesito ayuda”.

Invité a T a presentarse, evadiendo las miradas de las compañeras, comenzó a hablar con nerviosismo, “Soy T, soy muy, creo demasiado amorosa con mis hijos, no puedo decirle que no a nada, los quiero poner a hacer tarea pero no sé, mi hijo L de 6 años casi no ve, (tiene discapacidad visual asociada a estrabismo) no sé qué hacer pero aquí estoy”.

Agradecí a todas y cada una de las participantes el estar en ese espacio y propuse una dinámica para darnos la bienvenida.

Las invité a levantarse de sus sillas y moverse para relajar su cuerpo, imitaron mis movimientos les di la consigna: “darnos la bienvenida sin palabras”...

Comenzaron a abrazarse, a tomarse de las manos, las tomé de las manos, les di un abrazo y con la mirada les dije: “bienvenida, gracias por estar aquí”.

Muchas de ellas evadieron mi mirada y recibieron mi abrazo, temblaron un poco, entre ellas se abrazaron pero sin mirarse.

Desde el darnos la bienvenida observé que Jazmín comenzó a llorar, se le abrazó a Tulipán, les pedí que nos sentarnos y comencé a acompañar a Jazmín con el permiso del grupo. Ella habló de su tristeza, la invité a buscar esa emoción en su

cuerpo. Se tocó el pecho y dijo dolerle mucho, indagué sobre qué es lo que le duele y comenzó a explicar la sensación de ausencia de cariño que ha padecido. Al reflejar y acompañar explora, dándose cuenta que siempre se ha sentido sola, que aunque su mamá siempre estaba en casa en realidad nunca estuvo a su lado, se percibe como sola, con necesidad de mamá y le reflejo que noto en su mirada un poco de enojo, cambió su tono de voz ahora más fuerte, el llanto también, explora el enojo y reclama a su madre, una de las compañeras, se sienta a su lado, la abrazó y Jazmín se quita, diciendo que no quiere que le abrace, que si la quiere pero que no le abrace, guío un poco las frases y Jazmín habla de su enojo, su tristeza y la sensación de vacío que le generó no contar con mamá.

Le pregunté si le podría perdonar por abandonarle y contestó que aún no. Después del acompañamiento mencionó sentirse más tranquila.

Hice un recuento de la sesión completa, es decir, de todo lo que observé en el transcurso de la sesión, del nerviosismo con el que entraron, de las semejanzas que encontramos en nuestras experiencias y con nuestras familias, de la confianza que adquirieron para hablar y escuchar y de la forma en que acompañamos a Jazmín y el bienestar que le produjo sentirse escuchada, además les platiqué un poco de mi dificultad de abrazar a mi hija y la evolución que tuve en este aspecto con mi participación en un grupo. Les pedí que en una frase nos platiquemos qué aprendimos hoy y cómo nos quedamos...

Una a una expusieron cómo se quedan con lo vivido en la sesión, comenzó Tulipán quién mencionó estar inquieta, puesto que a través de Jazmín vio a su hija G, ya que la niña le pide que le abrace, le escuche y le atienda y Tulipán le responde la mayoría de las veces que está ocupada, agrega sentirse contenta por participar en el grupo y que ya quiere que sea la siguiente sesión.

N continuó, mencionó estar confundida, no se había dado cuenta de lo “seca que es como mamá”, agrega haberlo aprendido de su mamá y mencionó que espera poder cambiar, aclara “también quiero seguir en el grupo”.

Cuando se quedó en silencio N, Gardenia, dijo sentirse rara, cuando pregunté sobre el término “rara” menciona: “un poco movida por lo que pasó. Quiero seguir y sentirme mejor”.

Después habló C, mencionando que se siente contenta, un poco triste por todo lo que ha vivido en la infancia, pero con la esperanza de sentirse mejor.

Con mucha dificultad, después de que todas clavaron sus miradas en ella, T sólo menciona sentirse contenta, sí quiere regresar.

Con lágrimas en los ojos habló Obelisco, dice sentirse desesperada y saber que necesita ayuda, planea regresar y continuar en el grupo, se siente respaldada en el grupo y con las compañeras.

Después de unos segundos Jazmín agradeció, mencionó sentirse más tranquila y sentir que disminuyó el dolor de su pecho. Les dijo a las compañeras “gracias”, mirándoles a los ojos una a una.

Cuando Jazmín terminó de hablar, les agradecí por estar en la sesión, les recordé la fecha, hora y condiciones de la siguiente, les expuse sentirme contenta, haberme sentido nerviosa al inicio, un poco preocupada con Jazmín y agradecida por la participación y apertura de todas y cada una.

Nos levantamos y Jazmín me abrazó, me dijo gracias otra vez, una a una se acercó para abrazarme y despedirse, para mi sorpresa se repitió el abrazo con todas, entre ellas mismas, se despiden contentas, y comenzaron a salir. Inferí que se han sentido aceptadas y en un ambiente de confianza en el cual podrían desarrollarse.

T, esperó a que todas salieran del salón, me abordó y mencionó que tiene cosas que compartir de mucho rencor, cuidando que esto sea dentro del grupo, le respondí que le esperaba para la siguiente sesión, que creía que también a sus compañeras les gustaría acompañarla, sonrío tranquila, asiente y se despide de nuevo.

Mi interés fue se trabajara como grupo y no en lo particular, que se generara un ambiente de escucha activa entre las participantes, para encontrar sus propios recursos escuchándose entre sí.

Me sentí feliz, un poco preocupada y con mucha tarea, angustiada por no saber si podría acompañar a todas las mamás.

Bajé a la entrada de la escuela y vi que me esperaba Tulipán, se acercó a mí y me preguntó si podrán asistir más personas, mamás de compañeritos de sus hijos, le respondí que tendríamos que ponerlo a consideración del grupo.

Ésta sesión observé como nos integramos como grupo a través de la



identificación de las semejanzas entre todas las participantes, además de la confianza que mostraron todas para compartir.

A la semana siguiente comenzamos con:

### **3.2 Sesión 2 ¿cómo me comunico y para qué me sirve?**

Esta vez inició la sesión con un total de 7 mamás, faltaron T y C. Asistieron N, Obelisco, Tulipán, Gardenia, Jazmín, integrándose, E y O. A las 10:30 de la mañana del 13 de febrero de 2012.

En el mismo salón de la semana anterior se comenzó a las 10:40, esperamos a que llegaran las faltantes, sin embargo inicié, pues noté la hora y las participantes se observaron desesperadas, expliqué como primer lugar las condiciones de pertenencia al grupo, las que han estado la sesión anterior me ayudaron, N dijo “lo que se dice dentro del grupo no se repite afuera”.

Cuando N terminó de hablar, Tulipán puntualizó “hay que ponerse en los zapatos de quien habla pase lo que pase y no juzgar”.

Obelisco continuó mencionando “escuchamos a quien habla y respetamos su opinión”.

Al terminar las condiciones de la estancia en el grupo presenté a las compañeras con O, mencioné uno a uno sus nombres y el mío y le pedí se presentara: dijo “Soy O, tengo cuatro hijos, soy mamá soltera, trabajo aseando casas, trabajo un chingo y tengo muchos problemas”.

Dije: “yo al igual que tú O soy mamá soltera, todas las que estamos aquí tenemos un chingo de problemas, (reímos), continuó, estamos aquí para escucharnos, apoyarnos, y ser nosotras mismas”.

Comencé a hablar del tema de la comunicación, cuestioné una a una cuál es su percepción de comunicación, hablaron muy poco pues O comenzó a hablar con desesperación, mencionó problemas, discusiones con las vecinas y lo mal que la ha pasado últimamente, las demás estuvieron asombradas, yo un poco abrumada por tanto que escuchaba, intenté reflejar pero fue en vano, O no hizo ningún silencio y percibí que no contactó.

Cuando O hizo un pequeño silencio, cuestioné sobre cuáles son las condiciones que percibimos cuando nos sentimos escuchadas, una a una responden sobre estos elementos, es decir, sobre la postura del otro para escucharnos, sobre la mirada con atención que nos hace sentir que nos escucha...

O interrumpió, de nuevo comenzó a hablar y escuchando el tono de su voz reflejé su enojo, mencionó no estar enojada ni molesta, con ceño fruncido y la voz muy en alto.

Las demás compañeras se notaron inquietas por la forma y expresión de O, les noté confundidas, no entendimos mucho lo que nos quiso decir.

Me desesperé, sí me molestó que negara estar enojada, respiré y me di a la tarea de aceptarle como estaba.

Siguió hablando, interrumpió cada vez que alguien más quiso participar. Comencé a preguntar sobre cuáles son las condiciones que creemos necesarias para hablar y entender, ellas mencionaron situaciones como: que la otra persona esté atenta y en silencio cuando queremos que nos escuche, que no nos juzguen, que no nos critiquen, que nos entiendan y nos hagan saber que están con nosotros, hicimos una reflexión de si nosotras somos capaces de realizar estas acciones para que la otra persona se dé cuenta de que estamos escuchando y la mayoría negó poder hacerlo. O por el contrario mencionó que para ella no es difícil escuchar, sin embargo toda la sesión ha habló e interrumpió a las participantes y a mí, Tulipán se asombró con el comentario de O y le reflejó que no nos ha escuchado en toda la sesión, O se mostró molesta, y repitió frases que nosotras mencionamos a lo largo de la sesión terminando con la frase “sí, se escuchar, ya ves”.

Cuestioné a O sobre si de verdad considera habernos escuchado, asintió. Las miré una a una y les dije que se ha terminado el tiempo de la sesión que quisiera que compartieran cómo están. La mayoría mencionó sentirse “inquieta”, Jazmín dice “desesperada”, yo también les dije sentirme inquieta y desesperada, O se dice tranquila.

Salió O y las demás comenzaron a hablar de cómo se sintieron con la participación de O, Jazmín se dijo “asustada”, Obelisco menciona que “en un momento pensé que golpearía a alguien”, Tulipán denota su molestia por la incredulidad que nos dio O como grupo. Mencioné como sugerencia tal vez sería favorable que estos comentarios los hicieran en la siguiente sesión grupal, frente a todas y cada una de las

participantes. Asintieron, reímos un poco y nos abrazamos.

En esta sesión me di cuenta de cómo las emociones de todas las participantes se alteraron al percibir la molestia de O independientemente de que no haya sido con ellas, hablan de las condiciones en las que se sienten escuchadas y de cuales condiciones requieren ellas para expresar.

Han pasado tres semanas...

### **3.3 Sesión 3 “Reencontrando mi palabra”**

Después de casi tres semanas iniciamos la Sesión 3, el día 12 de marzo de 2012, creo que debido al horario asistieron solamente 3 mamás, Tulipán, Obelisco y Gardenia.

Llegué tarde a la sesión, tuve que ir a Colima, me sentía muy cansada y acalorada por el viaje, llegué con la intención de terminar a tiempo. Era tarde, me cambiaron el horario, de 13:00 a 15:00.

Llegaron las señoras directamente al aula, mientras les esperaba me quedé dormida en la silla como diez minutos, desperté cuando escuché los pasos en el pasillo, las recibí en la puerta y les di la bienvenida.

Nos sentamos en círculo y les agradecí haber aceptado el cambio de horario, poniendo en claro que la siguiente vez cambiaría otra vez y que probablemente sería cambiado a cada una de las sesiones por la dificultad que se me ha presentado en el trabajo, pues la directora me limitó en permitirme continuar siempre y cuando terminara mi labor en la institución.

Me inquietó que las señoras hayan tenido que llevarse a sus hijos por el cambio que surgió en el horario, razón por la cual no pudieron dejar a los niños, pues otras ocasiones los dejan en la escuela, cuando las sesiones fueron por la mañana.

Inicié formalmente presentándoles como tema de la sesión, la actitud de O y la manera en la que nos sentimos cuando no somos entendidas y escuchadas. Tulipán mencionó que ella siempre se ha sentido de esta manera.

Comenzó a compartir Tulipán y le escuchamos con atención, denoté que todas estuvimos muy conmovidas con la experiencia de Tulipán. Pues compartió experiencias de mucho dolor y soledad desde la infancia, además de las carencias que ha sufrido

desde que tuvo a su primera hija.

Sentí las lágrimas en la garganta, me dio mucha ternura la situación en la Tulipán se encontraba.

Las compañeras se ofrecieron a ayudar a Tulipán, Gardenia le ofreció su apoyo en despensa cada vez que pueda, lloró y reconoció que gracias a la experiencia que Tulipán compartió ella entendió que tiene mucho más de lo que había reconocido y agradeció a Dios la situación cómoda en la que estaba y que ella quiere compartir con Tulipán.

Obelisco por su parte mencionó su apoyo incondicional hacia Tulipán y le hizo saber que no le juzga porque ahora entiende las circunstancias de la situación en que ha vivido.

Por mi parte le reconocí, le agradecí y le expresé mi admiración por continuar a pesar de todas las dificultades que nos compartió.

En un último momento les agradecí el haber participado en la sesión y su actitud que tomaron de escucha y apertura para expresar experiencias, les dije que debido a la dificultad con los tiempos yo les enviaría un citatorio para acordar la siguiente sesión. Les recordé que ese era su grupo y que era un espacio donde se podían expresar. Finalmente les pedí que escribieran la experiencia del día de hoy en su libreta de aprendizajes y experiencias. Todas terminamos muy conmovidas, aceptantes de la situación de Tulipán y con deseo de ayudarla.

Me di cuenta con mucho gusto la disposición que las participantes muestran para ayudar y para escuchar, ahora sus participaciones son más cuidadas, es decir, buscan las palabras correctas para expresar lo que realmente sienten respeto a las experiencias compartidas.

Sólo una semana después...

### **3.4 Sesión 4 “Reconociendo mi interior”**

Esta sesión con menos dificultades en el horario, comenzamos a las 11:00 de la mañana del 19 de marzo de 2012.

Esta vez asisten a la sesión C, Alcatraz, O, Tulipán, Obelisco, Jazmín y Y mi

directora, cuya intención de participar en el grupo es la de supervisar que se está llevando a cabo.

Por su cuenta llegaron al aula y se instalaron, ellas mismas acomodaron las sillas en círculo y toman el lugar que les ha sido más cómodo.

Les di la bienvenida y agradecí que estuvieran ahí, le pedí a Alcatraz que se presentara y le expliqué la intención del grupo.

Hicimos un recuento de lo vivido en la experiencia anterior y se reflejó el crecimiento del grupo, pues todas hablaron con más claridad acerca de las experiencias que han vivido en el grupo y fuera de él, así como de las sensaciones y sentimientos que les ha generado. Además noté que no les es tan difícil mencionar las emociones que realmente han sentido al escuchar a las demás y al escucharse.

Explicaron C y Jazmín que no asistieron a la sesión anterior por la dificultad de dejar a sus niños.

Obelisco comenzó a compartir el enojo que sentía por lo que sus hijos han hecho, (se han besado en la boca sus dos varoncitos de 3 y 5 años) la escuchamos y compartimos su experiencia, las compañeras le comparten como se sienten con el hecho de que haya compartido, la mayoría expresó la sensación de impotencia y confusión para tratar esos temas con sus hijos.

Alcatraz compartió una experiencia similar, considerada por las demás como más complicada, mencionó tener la sensación de dolor en el estómago y comenzamos a explorar su experiencia.

Habló de la situación de su hijo, (lo sufrido en la situación de abuso sexual de la que ha sido víctima), las reacciones como familia y la sensación de impotencia que tuvo por no saber cómo manejar la situación.

Comencé a explorar la experiencia a través de la “*sensación sentida*”, las demás nos observaron con atención y me di cuenta de que hubo lágrimas en todas con el compartir de Alcatraz.

Las demás expresaron las sensaciones que les provocó escuchar a Alcatraz y le hicieron saber que están para ella si necesita ayuda.

Les pregunté cómo se sienten con lo acontecido en esta sesión, Jazmín comenzó, lloró mucho, dijo sentirse impotente y asustada, las demás sólo mencionaron

preocuparse por la situación de Alcatraz y el no saber cómo apoyarle.

En un último momento les agradecí el haber participado en la sesión y su actitud de escucha y apertura para expresar experiencias, les mencioné que debido a la dificultad con los tiempos otra vez, yo les enviaría un citatorio para acordar la siguiente sesión. Finalmente les pedí que escribieran la experiencia del día de hoy en su libreta de aprendizajes y experiencias.

En esta sesión se permitieron sentir y expresar emociones dolorosas, se dieron cuenta de que estas emociones se las han guardado en el cuerpo y exploraron en los sitios donde las percibían. Su capacidad de hablar se ha vuelto más asertiva, hablan siendo más concretas.

Otra vez han pasaron tres semanas de la sesión 4...

### **3.5 Sesión 5 “Aprendiendo a aceptar y aceptarme”**

Esta vez se lleva la Sesión 5 con tres semanas posterior la sesión anterior, a partir de las 11:00 de la mañana del día 17 de abril de 2012.

Hoy, asisten a la sesión C, T, A, Jazmín, Y, (otra vez supervisando mi trabajo en el grupo) y Alcatraz.

Entran al aula y acomodan sus sillas en círculo.

Les doy la bienvenida y le pido a “A” que se presente explicando los motivos por los que está aquí.

Sólo menciona que la maestra de su niño le envió, sin embargo no pertenece al grupo, pues sólo le refirieron a este por problemas de conducta que ha presentado su pequeño, mencionó preferir mantenerse en silencio, le dije que no había problema, que podía decidir si quería compartir y escuchar o si sólo escuchar.

Al iniciar formalmente con la sesión comencé por preguntar cómo se sintieron con la sesión anterior y como les ha ido con sus bitácoras.

Se miraron unas a otras con expresión de preocupación y mencionaron estar retrasadas con ese trabajo, prometieron entregármelo completo a la siguiente sesión.

Comencé a exponer como tema, la necesidad de aceptarnos y de aceptar a los demás tal y como son.

Cada una de ellas compartió sus sensaciones y emociones al respecto. Jazmín compartió su sensación de “no quererse y aceptarse” y que lo mismo hace con su niño Pepe, (Se cambió el nombre para conservar el anonimato).

Las demás preguntaron sobre si aceptar significa aguantar y expliqué desde mi percepción del ECP lo que es la aceptación positiva incondicional.

Nos envolvimos en el tema, exploramos nuestras emociones y sensaciones, nos escuchamos con atención, el grupo se sintió con más fluidez, entre ellas se compartieron, se apoyaron y se escucharon.

En la parte final de la sesión les sugerí comunicar la manera en la que nos hemos sentido todas y cada una en esta sesión, así como los aprendizajes de la misma para ello se recogieron las siguientes evidencias: “yo he aprendido a tener más paciencia, a dejar que mi hijo fluya, que sea como él quiere y ya nos vamos entendiendo poquito mejor” (C, sesión 5, 2012).

T por su parte compartió: “no me gusta hablar mucho, pero escucharlas me ha ayudado a entender muchas cosas que me pasan” (T, sesión 5, 2012).

Jazmín agregó: “Me di cuenta de que tengo que aprender a amarme y a respetarme por lo que soy yo, a tenerme confianza” (Jazmín, sesión 5, 2012).

Alcatraz expuso: “me voy más tranquila porque siento que estoy haciendo lo que tengo en mis manos” al final agrega “les agradezco que me hayan escuchado” (Alcatraz, sesión 5, 2012).

Al expresarse Jazmín mencionó sentirse “mala madre”, Alcatraz le dijo: que ella “la considera muy buena madre, que le ha observado cómo trata a sus hijos, como les quiere, les atiende y les respeta”, Jazmín en lágrimas agradeció y dijo no haberlo visto de esta manera.

Se llevó más allá la sesión, es decir, integramos la aceptación positiva incondicional hacia nosotras y ellas la movieron hacia sus familiares.

En un último momento les agradecí el haber participado en la sesión y su actitud de escucha y apertura para expresar experiencias, les recordé que debido a la dificultad con los tiempos yo les enviaré un citatorio para acordar la siguiente sesión.

Finalmente les pedí que escribieran la experiencia del día de hoy en su libreta de aprendizajes y experiencias y que esta vez no lo olvidaran.

Esta sesión me di cuenta de que a través de la aceptación positiva incondicional de sí mismas comienzan a liberarse las culpas. Comenzaron también a aceptar a sus hijos con la situación de discapacidad o de trastorno que viven y dieron cuenta de cómo esto les ha permitido encontrar nuevas formas de comunicarse con sus hijos, además de con otras personas con las que conviven. Este darse cuenta también les ha permitido confiar más en las capacidades de sus hijos y en las propias.

Esta vez sólo ha pasado una semana desde la sesión anterior...

### **3.6 Sesión 6 “Cómo me siento con lo que comunico” (mi transformación)**

Este día 25 de abril de 2012, la sesión fue de 5 horas, comenzamos a las 8:00 de la mañana y terminamos a la 1:00 de la tarde.

Asistieron a la sesión C, Obelisco, Gardenia y Jazmín.

Las recibí en la puerta de la escuela, ya que los niños entraron más tarde y está cerrado. Caminamos por el pasillo hasta el aula, nos sentamos en círculo y les di la bienvenida agradeciendo la disposición de trabajar por cinco horas por ese día.

Les cuestioné sobre las sensaciones que han tenido desde la última sesión, para Obelisco y Gardenia ya casi a un mes de haber pasado la última.

Comenzó a hablar C, en el discurso dio cuenta de las emociones que percibió en su cuerpo, les dio forma e interpretó como un dolor muy inmenso que le oprimía el pecho, fue la primera vez que reconoció sus sentimientos de dolor que le provocaba la muerte de su hermano y el engaño que sufrió por parte de su pareja.

Al terminar de hablar C, Gardenia denotó su preocupación por la ausencia de N, pues no había asistido en algunas sesiones.

Jazmín, expuso darse cuenta de que se va “mal” cuando escucha a las demás porque “siente todo lo que ellas comparten” y buscamos la manera de que esa sensibilidad le sirviera para avanzar, mencionó: “es como si quisiera tener algo para resolver su situación” (Jazmín, 2012). Cuestioné sobre qué podría ella ayudar a las participantes desde el grupo, respondió con seguridad: “pues estoy aquí con ellas, las escucho y estoy para apoyarlas” (Jazmín, 2012).



Se dio cuenta también que se adelantaba a los hechos, que se preocupaba por cosas que aún no habían sucedido, expresó: “necesito abrir más allá de mis conocimientos, que lo que escucho me sirva de experiencia para aprender” (Jazmín, 2012).

El grupo fluyó por sí mismo, me sentí mucho más cómoda de esta manera, confié en ellas y ellas se mostraron más confiadas de sí mismas.

Obelisco propuso a Gardenia, “ensayar”, lo que le diría a la maestra de su hijo, con la finalidad de que a través de la comunicación efectiva de los sentimientos puedan cambiar las condiciones de atención con su hijo.

Gardenia, aceptó y habló de su frustración, desesperación, tristeza y dolor que le provocaba que la maestra rechazara a su hijo, ensayó lo que le diría a la maestra, mencionó con temor: “no sabe el daño que nos ha hecho, a mí y a mi niño, se supone que estudió, y yo le comento y ¿nomás es él? Continuó: “Es usted muy, muy, de carácter muy fuerte y se desquita con mi niño de lo que usted trae” (Gardenia, 2012) “es usted muy agresiva y muy violenta, y ofende a mi niño y mi niño no tiene la culpa” (Gardenia, 2012), en el mismo diálogo comenzó a describir sus necesidades expresó: “yo necesito que me apoye, que me ponga atención, que si necesita ayuda pida ayuda” (Gardenia, 2012).

Tomamos un receso de treinta minutos.

Al regresar hice un recuento de lo acontecido en la primera parte de la sesión, Obelisco comenzó a compartir la sensación de la pérdida de su hijo cuando no lo encontraba por todo Pihuamo.

Con la experiencia que expuso después C, todas reflejaron la sensación de la pérdida de un hijo, las que no lo habían vivido, imaginaban tal dolor. Jazmín y Obelisco expresaron la impotencia y dolor cuando sus niños de menos de 4 años se les perdieron en el pueblo y que afortunadamente encontraron, después de varias horas de sufrimiento. Jazmín expresó con mucho llanto: “no me vuelvas a hacer esto, estaba muy angustiada, no me lo vuelvas a hacer, creí que te había perdido” (hablando como si le hablara a su hijo), (Jazmín, 2012).

Obelisco expuso todo su enojo con la pérdida de su niño, (pues se salió del preescolar), enojo con las maestras y dice haberse esperado para poder expresárselos,

pues sabe que desde su enojo no resultaría.

Se reflejaron entre ellas la responsabilidad de saber expresar para no ofender y la necesidad de hacerlo para no seguir con el patrón de guardarse sus experiencias, ideas y necesidades, entre ellas encontraron que la mejor manera de comunicarse es desde los sentimientos y hablando en primera persona.

Obelisco expresó que tiene que poner límites, se exploró la experiencia y se encuentra que tiene que tener el control de los niños, del quehacer, para no ser violentada por su marido.

En un último momento les agradecí el haber participado en la sesión y su actitud de escucha y apertura para expresar vivencias. Finalmente les pedí que escribieran la experiencia del día de hoy en su libreta de aprendizajes.

En esta sesión Obelisco expresó ser más pertinente al expresar su enojo, ya no maltrata tanto a sus hijos, además las propuestas de cómo llevar la sesión salen de ellas, se reflejaron, se escucharon y se cuestionaron sin juzgar.

Nota:

Me enganché con el tema, me enojé mucho cuando cuentan sobre el maltrato que perciben por parte de las maestras.

No ahondé en la experiencia de C, porque percibí que su necesidad es más grande que la simple escucha.

### **3.7 Sesión 7 “Mis logros y lo que aprendí de ti”**

Una semana transcurrida desde la sesión anterior dimos cabida a la sesión 7 a las 8:00 de la mañana culminando a la 1:00 de la tarde ya que fue una sesión de 5 horas, esto el día 2 de mayo 2012.

Esta vez solo asistieron C, O, Obelisco y Gardenia.

Di la bienvenida y agradecimiento por asistir a esta sesión, O mencionó tener que irse después del receso por tener que ir a trabajar.

Se hizo un recuento de lo vivido en la experiencia anterior y se reflejó el crecimiento del grupo, mencionaron cómo ha cambiado la forma en que se comunican

con las personas que les rodean.

Comenzó a hablar O y permanecimos en silencio, compartió mucho a cerca de sus emociones, a diferencia de la segunda sesión, habló con más tranquilidad no atropelló a las demás ni les interrumpió cuando opinaron, le reflejé la percepción mía en la diferencia de actitud y dijo ya haberse dado cuenta.

Las compañeras le acompañaron con gusto, se denotó comodidad al escucharla y le expresaron su opinión sin temor.

Hablé de la importancia de expresarnos con responsabilidad para no lastimar a los demás y nos envolvimos en el tema de no aceptar ni pedir ayuda por sugerencia implícita de O.

O fue capaz de compartir parte de su vida, expresó ser maltratada por su pareja, además de su necesidad de moverse, pues sabía que estaba siendo violentada, al final de la exploración de la experiencia expresó buscar sus recursos para moverse. Dio cuenta de su incapacidad de pedir ayuda puesto que se sentía “como vulnerable y sola”, pues le han negado la ayuda cada que la pide. Le reflejé su habla más tranquila, menos acelerada y expresó que se había sentido menos agresiva. O aún se expresaba con mucho coraje cuando hablaba de su familia.

Se expuso de cómo podíamos expresar nuestra necesidad de apoyo y que sea efectiva la manera de pedir, para obtener la ayuda.

Reconocieron sus sentimientos de poder cuando los demás reconocían sus logros y respetaban sus ritmos, reconocieron también la necesidad de respetar y confiar en los niños sin dejarlos de lado, es decir, amarlos incondicionalmente.

C habló de la necesidad de trabajar su duelo sobre la muerte de su hermano, “todavía me duele mucho, no podía ni hablarlo, cada que me acuerdo me duele mucho” (C, 2012), se dio cuenta de los apoyos que tenía y de los que deseaba tener y no conseguía, llegó a la conclusión de que el apoyo que necesitaba es de su marido.

Nos dimos a la tarea de llevar a cabo un pequeño convivio con alimentos que traíamos para compartir. Nos permitimos disfrutarlo por un periodo de una hora aproximadamente.

Hice un recuento de la primera parte de la sesión y les sugerí comunicar la manera en la que nos sentimos todas y cada una en esta sesión, así como los

aprendizajes de la misma.

Les agradecí la participación de todas y cada una de nosotras en el grupo y la importancia de que cada una de nosotras hayamos participado. Nos dimos la despedida de una manera muy emotiva y les expliqué la dinámica de las entrevistas personales.

Después se llevaron a cabo las entrevistas personales.

La primera con Gardenia

En las entrevistas personales se recogieron los siguientes datos:

Gardenia, "Aprendí a saber escuchar más que nada, me sentí muy apoyada con mis compañeras, lo que me hace falta es seguir, a ayudarme a mí para poder apoyar a mis hijos y a mi familia", "necesito tener más confianza, para sentir que me comprenden, me escuchan y me puedan dar un consejo" "aprendí a expresarme con las personas que están más estudiadas, siento que no alcanzo el nivel de las otras personas, confío más en mi misma" "si me he sentido con más confianza" "tengo que pensar positivo y tengo que sacar todo lo que yo traigo" (Gardenia, 2012).

La segunda con Obelisco

"A mí me sirvió estar aquí en las sesiones es darme cuenta de que si puedo mejorar la relación con mis hijos, aprendí a controlarme" "de mis compañeras aprendí como tips de cómo hablarles a mis hijos, como escuchar y no juzgar" "tengo que ayudarme a cambiar mi comportamiento" (Obelisco, 2012).

Me inquietó un poco el hecho de que Obelisco comenzó a hablar de la relación con su marido y de la forma en que ha dejado de ser ella misma por temor a fallarle a su marido o a provocar conflictos en su casa. Propuse que continuara su proceso buscando apoyo psicológico en alguna institución, pero dijo que eso le generaría problemas con su marido. Mencionó en la entrevista respecto a lo que le dice a su marido: "no me gusta que me humilles delante de mis hijos, si me quieres decir groserías nomás delante de mis hijos no" (Obelisco, 2012).

Se creía merecedora de las groserías porque ella no cumplía con las peticiones de su marido a tiempo, dijo que la única manera de evitar las humillaciones es hacer las cosas a tiempo, satisfacer lo que le pide su marido.

C continuó:

“De las compañeras me llevo sus experiencias, me hace falta enseñarme a valorarme, aquí lo encontré, en los días que estuve viniendo” “aprendí a valorarme más a quererme” “Aprendí a tener más paciencia con M (su hijo con discapacidad) y buscar la manera de sacar cuando tengo un problema, de perdido, sacarlo para no quedarme con nada adentro” “quiero buscar la manera de hablar con mi hermano, de ir a donde está su cuerpo y hablar con él” (C, 2012).

Y, mi directora, al cuestionarle sobre su percepción del grupo comenzó a hablar de sus vivencias y la acompañé en una entrevista personal de más de una hora, la cual anexo en las grabaciones.

En este capítulo con gusto pude darme cuenta de los avances que presentaron cada una de las asistentes al grupo, de cómo mi proceso como facilitadora se fue afinando al grado de confiar plenamente en el grupo y dejar que fluyera por sí mismo. Noté como a través de la experiencia grupal, los seres humanos nos damos cuenta de las maneras en que convivimos, vivimos y nos comportamos, este darse cuenta genera el proceso de cambio, un proceso que ahora con las herramientas adquiridas se vuelve un proceso interminable.

## CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA

### 4.1 Organización de la información

Al término de la intervención con el grupo de madres de niños en situación de discapacidad lo que continuó fue organizar, clasificar y estructurar la información que se generó de la intervención con la finalidad de analizarla y dar cuenta de los aprendizajes y avances que se obtuvieron en el grupo.

A inicio del proceso de análisis lo primero fue cambiar los nombres de las participantes con el fin de proteger su identidad, se escogió nombres de flores por la simbolización que representa el florecer con el grupo a través de la aplicación del ECP. Los nombres son: Obelisco, Tulipán, Jazmín, Alcatraz, Gardenia, además de O, C, T e Y, (ésta última siendo la directora de la institución quién sólo se presentó sin expresar opinión ni vivencias, las demás participantes seguían con la dinámica del grupo sin que yo percibiera molestia o incomodidad en alguna de ellas). Posteriormente organicé los registros de datos con los que contaba generando el siguiente cuadro de códigos con el fin de poder referenciar cada evidencia de manera:

Sesión/fuente evidencia	Bitácora de la intervención	Audio grabaciones transcripción	Audio grabaciones transcripción	Audio grabaciones	Bitácora de las participantes	Bitácora de la facilitadora	fotos
Código	B	AGTC	AGTI	AG	BP	BF	F
1	B1				BP1	BF1	
2	B2				BP2	BF2	
3	B3		AGTI3	AG3	BP3	BF3	
4	B4	AGTC4		AG4	BP4	BF4	F4
5	B5		AGTI5	AG5	BP5	BF5	F5
6	B6		AGTI6	AG6	BP6	BF6	
7	B7		AGTI7	AG7	BP7	BF7	

En cada una de las citas incluyo el número de renglón, si se trata de registro escrito o bien los minutos si se trata de registro audio-grabado, para una comprensión gráfica presento los siguientes ejemplos: (Gardenia, 12 de marzo, 2012, AGTI3 0:36) se refiere a un registro de la participante Gardenia, de la sesión 3, de la audio-grabación transcrita incompleta, del día 12 de marzo de 2012, que se encuentra en el minuto 0:36 de la fuente de evidencia.

## **4.2 Preguntas de análisis**

Después de la codificación de la información me di a la tarea de plantear las siguientes preguntas de análisis, con la finalidad de dar cuenta de los aprendizajes y cambios que experimentaron las participantes del grupo, así como de las habilidades de mi desempeño como facilitadora en relación al logro de los propósitos planteados para la intervención.

¿Qué aspectos de la comunicación congruente reportan las participantes haber desarrollado a partir de su asistencia al grupo y cuál fue impacto en sus relaciones interpersonales?

- **¿Cuáles fueron los resultados percibidos en el proceso grupal en cuanto a la comunicación congruente?**
- **¿Cuáles habilidades y actitudes descubro que pude desarrollar y poner en práctica como facilitadora durante el grupo de escucha?**

Para responder a estas preguntas realicé el análisis de la información recabada con base en el método fenomenológico en la etapa estructural (Martínez, 1989, PP. 175- 183).

### **4.3 Inmersión en los datos y proceso de sistematización de la información**

Con base en las preguntas de análisis, proseguí con el desmenuzamiento de la información recabada en los datos registrados en cada sesión, para lo cual tomé como base la metodología fenomenológica propuesta por Martínez (1989). Metodología que consta de tres etapas. etapa previa, etapa descriptiva y la etapa estructural. Comencé este análisis con las dos primeras etapas resueltas ya que corresponden a la planeación, realización y descripción de la intervención, continuando con la etapa estructural, la cual propone realizar lo siguiente:

- 1º. Lectura general de la descripción de cada protocolo.
- 2º. Delimitación de unidades temáticas naturales.
- 3º. Determinación del tema central que domina cada unidad temática.
- 4º. Expresión del tema central en lenguaje científico.
- 5º. Integración de todos los temas centrales en una estructura descriptiva
- 6º. Integración de todas las estructuras particulares en una estructura general (Martínez, 1989, PP. 171- 183).

Inicié con la lectura general de cada fuente de evidencia, realizando una observación profunda con la finalidad de conocer y comprender los significados de cada integrante “[...] consiste en observar y registrar la realidad con una profunda concentración y una ingenuidad disciplinada. Abrir bien los ojos y mantenerlos bien abiertos, mirar y escuchar con toda atención y poner todos los sentidos en el asunto” (Martínez, 1989, p p. 174).

Con la lectura de cada una de las bitácoras y transcripciones generé una lista de unidades temáticas, en este caso realicé esta selección de registros significativos de cada sesión y por cada participante. En ellos percibí los temas que destacan como los más relevantes para cada participante en cada sesión, lo siguiente consistió en relacionar los temas identificados con la teoría, de tal manera que fueran expresados en



lenguaje científico, una vez que tuve todos esos temas de todas las sesiones por cada participante, generé una relación de ellos y a partir de eso realicé una estructura general de los temas.

Realicé el análisis individual de cada participante, considerando las cinco señoras que expresaron cambios perceptibles y significativos, (sin dejar de lado, que las demás también reportan cambios a lo largo de las sesiones, sin embargo, no tengo evidencias de entrevista final). Para realizar el análisis ubiqué en un cuadro de información los datos de citas textuales más relevantes de cada sesión de acuerdo a lo que compartieron a través de todas las sesiones, con ello identifiqué los elementos de comunicación congruente y en relación a la mejora en la práctica de las relaciones interpersonales, problemática manifestada con respecto a sí mismas y con las demás personas, posteriormente detecté lo que cada una de ellas fue haciendo durante las sesiones que propició su proceso de actualización, de todo esto a continuación expongo una tabla a manera de resumen de los avances que tuvo cada participante.

Las siguientes tablas se realizan con la finalidad de completar el análisis del proceso grupal que se lleva a cabo con profundidad en el siguiente capítulo.

<b>Tulipán</b>	Problemática identificada durante el grupo en relación a los elementos de la comunicación congruente	Proceso	Avances que se perciben al finalizar el grupo
En relación consigo mismas	Menciona sentirse juzgada y se reconoce incapaz de hablar y escuchar a su mamá y hermanos. Pasa de un tema a otro de manera incongruente, no tiene relación entre una idea y otra. Se siente impotente para apoyarse y apoyar a los demás. Refiere sentirse incapaz de criar a sus hijos con efectividad. Se siente incapaz de comunicar a los demás sus opiniones.	Reconoce que es difícil lograr el cambio, sin embargo se reconoce con potencial y emocionalmente preparada. Se siente escuchada, comienza a comprenderse desde su zona de referencia.	Menciona poder ponerse en los zapatos de quien habla y reconoce su capacidad para escuchar sin juzgar. Se reconoce más relajada después de comunicar sus verdaderas emociones. Expone que puede comunicar sus emociones sin ofender y lastimar a los demás. Encuentra recursos para salir adelante económicamente.

En sus relaciones interpersonales	<p>Manifiesta alejarse de sus hijos y decirse ocupada cuando le piden estar con ella.</p> <p>Se manifiesta molesta cuando su compañera "O" no la escucha.</p> <p>Denota un sentimiento de enojo hacia su madre.</p> <p>Se siente juzgada y señalada.</p>	<p>Reconoce a través de la experiencia de Jazmín que su hija la necesita.</p> <p>Se da cuenta de su incapacidad para 'proteger del todo a sus hijos y expone su necesidad de dejarlos crecer.</p>	<p>Se dice feliz de pertenecer al grupo y poder interactuar con señoras sin sentirse juzgada.</p> <p>Se preocupa por la situación de los demás y les ofrece su escucha.</p> <p>Reconoce que la asistencia al grupo le ha ayudado a ser mejor persona.</p>
-----------------------------------	--	---	---

<b>Obelisco</b>	Problemática identificada durante el grupo en relación a los elementos de la comunicación congruente	Proceso	Avances que se perciben al finalizar el grupo
En relación consigo mismas	<p>Habla muy poco en las sesiones y con una actitud muy nerviosa.</p> <p>Dice sentirse desesperada.</p> <p>Menciona su dificultad para comunicarse debido al miedo que le provocan las reacciones que los demás pudiesen tener si expresa sus verdaderas emociones.</p> <p>En situaciones donde se siente amenazada no habla, permanece estática y en silencio.</p> <p>Cuando percibe que la amenaza se aleja, comienza a llorar, dice sentirse con miedo a ser violentada.</p>	<p>Reconoce que necesita ayuda.</p> <p>Habla de sentirse desahogada, realmente escuchada, cada que comparte alguna experiencia en el grupo.</p> <p>Comienza a reconocer sus emociones y a expresarlas con congruencia.</p> <p>Reconoce el agobio que le provoca darse cuenta de su incapacidad para defenderse.</p> <p>Menciona que requiere apoyo para poder comunicarse de manera más congruente con sus hijos.</p>	<p>Habla de las necesidades que tiene a cerca de las actitudes que desde su percepción las personas le demuestran su escucha.</p> <p>Siente empatía hacia las emociones de sus compañeras y lo lleva hasta sus hijos.</p> <p>Habla de la aceptación positiva incondicional que siente hacia su padre.</p> <p>Expresa sus sentimientos positivos hacia sus compañeras.</p>
En sus relaciones interpersonales	<p>Se reconoce como un apersona que no sabe reaccionar ante las conductas de los demás.</p> <p>Se dice incompetente para criar a sus hijos de manera efectiva.</p> <p>Ante el sentimiento de impotencia golpea o maltrata a sus hijos.</p> <p>Habla de haber tenido que dejar de ser ella misma para ser lo que los demás</p>	<p>Incrementa el interés para asistir y permanecer en el grupo.</p> <p>Reconoce que aun con miedo es capaz de enfrentar las situaciones y abrirse a la experiencia.</p> <p>Propone a sus compañeras ensayar sobre cómo comunicarse al exterior del grupo, aceptando que el grupo es un sitio seguro.</p>	<p>Habla de respetar la opinión de los demás al escucharlos.</p> <p>Se siente respaldada por el grupo y las compañeras.</p> <p>Reconoce haber aprendido a valorar lo que tiene.</p> <p>Apoya a sus compañeras incondicionalmente en aspectos emocionales</p>

	<p>esperan que sea.</p> <p>Habla de su incapacidad para poner límites a su marido cuando es violentada por él.</p> <p>Siente que merece las ofensas y agresiones que recibe por parte de su marido.</p>		<p>y económicos.</p> <p>Reconoce necesitar a los demás para salir adelante.</p> <p>Habla de tener aprendizajes con la escucha de las experiencias de los demás.</p> <p>Expone como hablar de sus verdaderos sentimientos, mejora la condición en la escucha y comunicación con sus hijos.</p> <p>Expresa la necesidad de poner límites para no seguir siendo violentada por su marido.</p> <p>Habla de mantener el control de sus emociones antes de comunicarse con sus hijos.</p> <p>Reconoce su necesidad para ayudarse a cambiar sus conductas.</p>
--	---	--	---

<b>Jazmín</b>	Problemática identificada durante el grupo en relación a los elementos de la comunicación congruente	Proceso	Avances que se perciben al finalizar el grupo
En relación consigo mismas	<p>Habla de la impotencia para criar a sus hijos de manera efectiva.</p> <p>Expone su incapacidad para hablar de sus emociones.</p> <p>Menciona no quererse y no aceptarse tal como es y de la misma manera no aceptar a su hijo.</p>	<p>Habla de los vacíos y tristezas que siente y que percibe como interminables.</p> <p>Reconoce dejar mucho tiempo solo a su hijo y su incapacidad para demostrarle su cariño.</p> <p>Comienza a darse cuenta de su amor propio y de la confianza que tiene ahora en sí misma.</p>	<p>Habla con un tono de voz más adecuado.</p> <p>Comparte con más claridad sus experiencias.</p> <p>Expone ser más capaz cada vez de demostrarles físicamente el afecto a sus hijos.</p> <p>Habla de la necesidad que tiene de aprender a amarse y respetarse como es.</p> <p>Expone confiar en si misma cada vez más.</p> <p>Es capaz de expresar</p>

			sentimientos y emociones con congruencia.
En sus relaciones interpersonales	Se siente incapaz de perdonar a su madre. El nivel de empatía que siente Jazmín por sus compañeras le provoca sentir el dolor de ellas durante toda la semana y se siente responsable de ayudar a resolver las situaciones.		Demuestra su afecto a sus compañeras con abrazos. Reconoce su capacidad como madre a través de la exploración de su experiencia. Expresa su incondicionalidad hacia sus compañeras. Expone como a través de las experiencias de sus compañeras puede prevenir y resolver situaciones.

<b>Alcatraz</b>	Problemática identificada durante el grupo en relación a los elementos de la comunicación congruente	Proceso	Avances que se perciben al finalizar el grupo
En relación consigo mismas	Desconfía de abrir sus experiencias a sus compañeras. Se siente incapaz de manejar situaciones problemáticas cotidianas. Se dice incapaz de explorar sentimientos negativos por miedo a lastimar a los demás.	Diferencia entre sus problemas y los problemas de sus compañeras. Habla de las sensaciones en su cuerpo cuando experimenta sus emociones al momento de compartir. Simboliza y explora las sensaciones.	Habla con congruencia en el manejo de emociones con su hijo. Dice sentirse más tranquila cuando expone sus emociones en el grupo.
En sus relaciones interpersonales	Al hablar con su hijo explota, le regaña y violenta con gritos y golpes. Se siente impotente respecto a cómo educar a su hijo. Habla de la sensación de responsabilidad que le provoca su marido, por considerarlo incapaz de resolver sus asuntos.	Se da cuenta de que carga emocionalmente con las responsabilidades de los demás.	Se da cuenta de que no es necesario resolver las situaciones de su marido, pues reconoce que al comunicarse con él confía en su potencial. Expone su tranquilidad por hacer lo que a su percepción le corresponde en la resolución de situaciones problemáticas y dice no sentirse impotente o responsable por resultados ajenos a

			las decisiones y acciones que ella toma al respecto. Comparte su opinión acerca de las emociones que le provocan las experiencias de sus compañeras.
--	--	--	--

La siguiente tabla expone los contenidos para elaborar el análisis del proceso de facilitación en el grupo.

<b>Facilitadora</b>	antecedentes	Habilidades	Actitudes
Aspecto de contexto familiar	Mamá soltera de dos hijos, una adolescente de 16 años y un niño de 10, mi hijo ha sido diagnosticado desde los cuatro años con un trastorno de ansiedad con periodos de depresión clínica, está medicado.		
Aspecto de contexto profesional	Mi trabajo en educación especial, me ha abierto las puertas de la mente y la consciencia en el sentido de creer y confiar en las potencialidades de la persona, cualquiera que sea su situación de vida.	La capacidad para crear un clima de confianza. Una situación que considero ayudó para la sensación de confianza que se presentó en las integrantes del grupo fue el hecho que encontré similitudes en las circunstancias de vida de ellas en la que vivo yo, con la autorrevelación. Capacidad para escuchar, recibir las emociones y sensaciones expresadas tanto de manera verbal como no verbal.	Busqué en mi organismo la causa de mi molestia y era el hecho de que invalidara mi trabajo, lo comprendí desde mi punto de referencia y el de ella y surgió la comprensión hacia mí y hacia ella.  Descubrir mi capacidad para estar para la otra persona me dio la oportunidad de ser yo misma en la relación con las participantes

Aspecto personal		La aceptación positiva incondicional desarrollada hacia mí misma y las participantes	El desarrollo de mi autonomía los descubro cuando siento la integración de mí en mi todo, es decir, Ivonne, de madre, de profesionalista, de hermana, de hija, de compañera y mujer. Este desarrollo me ha traído como consecuencia la independencia, tanto mía como de las personas que codependían de mí.
------------------	--	--	---

Cuando tuve una percepción más real y correcta acerca de lo que vivieron las participantes, pude darme cuenta con más certeza de los elementos que desarrollaron para la mejora de sus relaciones interpersonales a través de una comunicación más congruente consigo mismas y con las demás personas. A través de lo cual exponen sus herramientas de comprensión empática, de aceptación positiva incondicional y congruencia, con lo que se perciben con mayor potencial y confianza para su desarrollo como personas.

Estos avances me ayudaron a responder a las preguntas de análisis, lo cual está explícito en el capítulo siguiente.

No solo pude darme cuenta del avance en el desarrollo de cada una de las participantes, sino también de mis actitudes y habilidades como facilitadora en relación a la manera de intervenir y hasta qué punto se lograron los propósitos que había planteado, además de lo que no se logró y mis aprendizajes respecto a esta situación. Estas preguntas y sus resultados son respondidas en el siguiente capítulo que contiene los alcances de la intervención.



## **CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN**

En el capítulo siguiente se realiza una descripción de los avances en mi proceso como facilitadora y los aprendizajes de acuerdo a las experiencias que vivieron las participantes con la respuesta a las dos preguntas de análisis planteadas en el capítulo anterior. En cada uno de los apartados se describe de una manera minuciosa el proceso de las participantes y se evidencia con algunas citas textuales tomadas de las bitácoras y las audio grabaciones.

En la primera parte se dará respuesta a la primera pregunta:

¿Qué aspectos de la comunicación congruente reportan las participantes haber desarrollado a partir de su asistencia al grupo y cuál fue impacto en sus relaciones interpersonales?

Para lo cual se presentan los avances de dos de las participantes: Tulipán, Obelisco, e inmerso con las demás participantes, el proceso grupal. Posteriormente se da respuesta a la segunda pregunta:

¿Cuáles habilidades y actitudes descubro que pude desarrollar y poner en práctica como facilitadora durante el grupo de escucha?

Con la intención de dar cuenta de los avances que tuve en mi desempeño como facilitadora y considerando las evidencias en las bitácoras y las audio grabaciones.

En este apartado se hace un análisis del proceso de actualización de cada una de las participantes así como el propio como facilitadora.

A continuación se describe la observación, lo encontrado durante las entrevistas, el proceso y los logros de cada una de las participantes comenzando por Tulipán.



## **5.1 Proceso de las participantes**

### **5.1.1 Tulipán**

Mujer de 30 años, con cinco hijos, vive en la comunidad de Pihuamo Jalisco, se dedica a la venta de galletas y fritangas que ella misma elabora, vive en un cuarto que le prestan para ella y sus hijos, no cuenta con herramientas y utensilios necesarios para una vida cómoda, la alimentación que llevan a cabo se basa principalmente en la despensa que recibe por parte del DIF y cuando se retrasan en la entrega comen lo que las vecinas le comparten, la situación que Tulipán y sus hijos viven es precaria, cuando Tulipán tiene oportunidad busca hombres que le apoyan económicamente a cambio de favores sexuales.

La mayor de sus hijos, una niña de 12 años ha tenido que ir a vivir con su abuela, ya que Tulipán considera que en su casa corre peligro por la situación que vive con los hombres del pueblo.

Tulipán comparte haber sido víctima de abuso sexual por parte de su padre desde los 5 años de edad, situación que le reclama a su padre y por lo que considera le dio un paro cardíaco y muere, sintiéndose responsable de la muerte de su padre y razón por la cual la madre y los hermanos le rechazan.

Tulipán se fue por un tiempo a los Estados Unidos a trabajar, su vida allá fue muy dolorosa y angustiante, comparte experiencias en las que se tuvo que prostituir y dormir en un parque, algunas otras en las que una de sus parejas de vida le encerraba, amarraba y golpeaba aun estando embarazada, una de tantas veces que le sucedió esto, trató de escapar por la ventana de su departamento en el segundo piso, cayendo y quedando en estado de coma por 6 meses, llevando en el vientre a su tercer hijo, quien al nacer le provoca despertar del coma.

Regresó a Pihuamo con tres hijos, el menor hasta entonces sufre un accidente en el que el carro que le atropella lo deja en coma por 3 meses, situación que desencadena la discapacidad de la que es víctima.

Los recursos necesarios para la atención de su hijo son mínimos, sin embargo en muchas situaciones no pueden ser cubiertos por ella, ya que en el pueblo no hay médicos especialistas que le vean con frecuencia, tiene que viajar a Colima para recibir la atención, los medicamentos de carácter psiquiátrico tampoco son fáciles de conseguir, además para su situación resultan de alto costo, ella se vive con la angustia y la preocupación acerca de que el problema del niño evolucione negativamente.

### ***Como se percibe en su llegada al grupo***

Al llegar al grupo se ve muy arreglada, amigable, llega muy entusiasmada, menciona sentir mucha necesidad de sentirse escuchada, habla de sus problemas desde la primera sesión y aunque menciona sentirse juzgada y se reconoce incapaz de hablar y escuchar a su mamá y hermanos, en el grupo tiene la confianza de compartir, al respecto menciona: "...a mí mucha gente me ve por mi apariencia y se burla, es que nadie sabe, nadie sabe lo que a uno lo ven y a veces o critican, ellos tienen y tienen y ni siquiera se ponen, ni siquiera cuidan, no saben apreciarlo porque todo o aquello cuesta tenerlo (Tulipán, 12 de marzo 2012 AGT13).

Se encuentra en un estado de incongruencia pasa de un tema a otro sin una ilación coherente, denota una incongruencia entre sus palabras y sus emociones como un ejemplo de lo anterior transcribo la siguiente cita:

Me siento, pues... no me siento así pero... hoy no tengo ganas de comer mañana si, nos comemos un taco de frijoles al día, a veces que consigo tortillas y comemos tortillas... a veces tenemos que comer... mañana no va haber pero sé que me pedirán que comer... he estado hasta tres días sin probar bocado pero dicen que el bocado hay quitarse de la boca para los hijos y sé que ese plato de comida lo tengo que guardar para mañana que no va a haber (Tulipán, 12 de marzo 2012 AGT13).

Desde sus participaciones en cada una de las sesiones del grupo, en muchas ocasiones se sintió impotente para apoyarse y apoyar a los demás, con mucha dificultad habla de cómo se siente respecto del compartir las experiencias de las demás participantes, lloraba constantemente, sus participaciones las hacía con mucho drama, en todas las ocasiones hablaba con mucho dolor, denotaba mucha tristeza en su

mirada y en la voz de sus palabras, todo el tiempo refería sentirse incapaz de criar a sus hijos con efectividad y de comunicar a los demás sus opiniones.

### ***En sus relaciones interpersonales.***

En alguna de las sesiones manifestó alejarse de sus hijos y decirse ocupada cuando le piden estar con ella, menciona que desde pequeña ha preferido estar sola a que se burlen de ella o le rechacen, durante la sesión en la que se presenta “O” y que al no sentirse escuchada por la participación exhaustiva de “O” se manifestó molesta al respecto menciona: “Pienso que todavía necesita más ayuda que nosotras, no acaba de entender que estamos para ayudarnos, me afectó por la actitud que tomó de no escuchar (12 de marzo 2012 AGTI3 7:23).

Tulipán habló en repetidas ocasiones respecto a los problemas de comunicación que tenía, reconoció buscar estrategias de manipulación para hacerse escuchar en la sesión tres menciona al respecto: “...es que ese era mi chantaje, lloraba para que me hicieran caso (12 de marzo 2012 AGTI3 31:57).

En la sesión tres Tulipán comparte su experiencia con mucha emotividad, denota un sentimiento de enojo hacia su madre por quien se siente juzgada y señalada: “...Mi mamá me dijo: es que “si solo tuvieras a un hijo yo siempre te apoyaría” (12 de marzo 2012 AGTI3 1:25:11).

### ***Proceso de desarrollo de la autonomía***

Es notable el avance de Tulipán, durante el desarrollo del grupo reconoció que es difícil lograr el cambio, sin embargo se reconoció con potencial y emocionalmente preparada. Durante el cierre de la sesión tres en donde su participación fue muy exhaustiva expresó “...pues más aliviada porque... sé que aquí estoy y vamos a darle para delante, sé que toda la vida va a ser difícil, sé que todo es posible, si, estuve toda la mañana con ustedes (12 de marzo 2012 AGTI3 1:40.37).

Expresó con gusto sentirse escuchada en el grupo, comenzó a comprenderse desde su zona de referencia, expresó con mucho llanto “...yo veo que usted está, lo siento [...] sé que están (Refiriéndose a todas las participantes del grupo) (12 de marzo

2012 AGTI3 1:29:08) al respecto dice Rogers (1972) “cuando llega a experimentar que es recibido, se produce un ligero aflojamiento y fluidez de la expresión simbólica” (Rogers, 1972, PP. 124). Reconoció a través de la experiencia de Jazmín que su hija la necesita, reportó “yo por el contrario fui una niña muy mimada, pero mi hija me pide tiempo y yo siempre le digo que estoy ocupada, con Jazmín vi la necesidad que tiene mi hija de mí” (7 de febrero de 2012, B1, 160-162).

Se dio cuenta de su incapacidad para proteger del todo a sus hijos y expone su necesidad de dejarlos crecer, en cuyo concepto de madre cambia a “la mujer que da vida a un ser humano, la mujer que cuida, valora y procura a ese ser humano” (Pinkola, 1995, p. 192) supuesto que en la sesión en la que Alcatraz y Obelisco exponen experiencias complicadas respecto a la crianza de sus hijos Tulipán expresó:

Tenemos a los hijos y quisiéramos que nada les pasara, quisiéramos que estuvieran en una cajita de cristal y que lo que tú les digan eso hagan... y este... desgraciadamente no tenemos esa cajita de cristal, para meterlos ahí y para que nadie no los toque, desgraciadamente ellos también tienen que crecer, y se van a caer, tú lo único que tienes que hacer es no tener miedo de sentir el dolor, y como dice O, a lo mejor, esto no sirve de nada, yo las veces que he estado aquí me ha servido mucho, y por eso estoy aquí, y no me he perdido ninguna sesión, porque aquí oyendo los casos de mis compañeras y también el mío y yo o compartí, sé que no es todo, sacaste un pedacito, entonces al menos en mi caso, si me sirvió y espero que a ti también te haya servido que hayas compartido con nosotros (19 de marzo 2012 AGTC4 49:30).

Reconoció como un gran avance para comprender a los demás y comprenderse a sí misma poder ponerse en los zapatos de quien habla y reconoce su capacidad para escuchar sin juzgar. Tulipán puntualizó “hay que ponerse en los zapatos de quien habla pase lo que pase y no juzgar” (B1 Febrero 13 de 2012 39-40).

### ***Logros especificados al final del grupo***

Al inicio de la sesión cuatro, respecto a cómo se sintieron en el transcurso de la semana se reconoció más relajada después de comunicar sus verdaderas emociones expresó “... tenía muchas cosas que tenía que sacar y las saqué [...] siento que ya estoy con este trabajo más relajada” (19 de marzo 2012 AGTC4 6:21). Como un avance importante respecto a la comunicación congruente expuso que puede comunicar sus

emociones sin ofender y lastimar a los demás “... encontrar la manera de decir, de decirles algo, no hacerlos sentir mal encontrar la manera de decirles que no lo hagan [...] y otra cosa que se me vino a la mente... no olvidarnos ni retirarles el afecto, tuyo y tanto de tus hermanos, y en esa parte es donde yo pienso... en el lugar del niño” (19 de marzo 2012 AGTC4 36:31).

Tulipán encontró recursos para salir adelante económicamente, con el apoyo de sus compañeras, ofrecido en el transcurso de la sesión 4 en la que ella comparte gran parte de su vida y sus experiencias, ellas ofrecieron apoyo en especie para que Tulipán comenzara su negocio de hornear y vender galletas y fritangas, desde la siguiente semana a esa sesión de ese pequeño negocio mantiene a sus cuatro hijos y ha podido asistir con más regularidad a las citas en Colima para su hijo con diagnóstico de (TND), desde la primera sesión se percibió como feliz de pertenecer al grupo y poder interactuar con señoras sin sentirse juzgada.

Se preocupó por la situación de los demás y les ofreció su escucha. En la sesión que comparte alcatraz Tulipán comentó:

“yo quisiera tener las palabras para Alcatraz... para decirle qué hacer pero pos no sé, yo tengo tres niños y van a la primaria me pongo a pensar en que si algo les pasara y yo no sé qué decirles, la verdad no sé qué platicar y como sacar... sin fuerza, quisiera poderla ayudar como decirle qué hacer, pero solo ella vive eso, pos no puedo... (Llanto) (19 de marzo 2012 AGTC4 45:16).

Como un ejemplo del desarrollo de su capacidad para comunicarse de manera congruente expongo la siguiente escena: “M” su hijo con diagnóstico de TND en repetidas ocasiones sube a un árbol de la escuela y se lastima, lanzándose hacia el suelo o lanzando a los demás los mangos que cuelgan del árbol en el que se encuentra. Las maestras le mandan llamar con regularidad para que apoye en el control del niño, situación en la cual Tulipán con gritos y amenazas hace que el niño baje del árbol, cuando el niño baja, ella le maltrata con palabras y golpes y le amenaza con golpearlo con más severidad si vuelve a subirse al árbol. Unos días después de la sesión cuatro la maestra de educación especial del niño comenta que “M” tuvo una “crisis” que tuvieron que mandar llamar a su mamá, pero muy sorprendida expone:

“Llegó Tulipán, se plantó bajo el árbol donde estaba “M” y le dijo con voz calmada: “hijo, ya sé que estas muy enojado porque otra vez crees que se burlaron de ti, te entiendo, yo también me he sentido así y me encabrona mucho, te amo y me preocupa que te vaya a pasar algo, necesito que bajes y me des un abrazo y vemos como arreglamos que ya no te sientas así, aquí esperaré que bajes, no me voy a ir, no te voy a regañar ni te voy a pegar” esperó por más o menos 5 minutos, “M” bajó, Tulipán le sonrió, lo abrazó y le pidió que regresara a su salón a clases, el niño se dejó abrazar, también le sonrió y se fue corriendo a su grupo, desde ese día el niño no se ha vuelto a subir al árbol” (Fragmento de una entrevista hecha a la Maestra de educación especial, Rosario Barreto, el día 23 de marzo de 2012).

Tulipán reconoció que la asistencia al grupo le ha ayudado a ser mejor persona así como la búsqueda de estrategias de comunicación congruente para hacerse entender y que le entiendan, por lo que mencionó: “...a mí me está funcionando es buscar la manera de que mi hijo me escuche (12 de marzo 2012 AGTI3 30:26). Yalom al respecto mencionó: “sin los vínculos interpersonales recíprocos profundos y positivos, no habría sido posible ni la supervivencia del individuo ni de la especie” (Yalom, 2000, p. 53).

### **5.1.2 Obelisco**

Obelisco es una mujer de 29 años de edad casada y con dos hijos, uno de ellos asiste a uno de los preescolares atendidos por la institución por dificultades en la conducta debido a que tiene diagnóstico de un (TDAH). De apariencia Obelisco denota desesperación, viste camisetas de algodón y pantalones de mezclilla con tenis o sandalias de piso, casi sin maquillaje, con el cabello recogido en una coleta. En todas las sesiones a las que asistió, se presentó con su hijo menor de tres años de edad, todo el tiempo le gritaba y golpeaba para que le obedeciera, pues el niño pasaba explorando, tocando lo que encontraba y trepando por cualquier sitio que le fuera posible.

Vive en la comunidad de Pihuamo Jalisco, en una de las casas más grandes del pueblo, se dedica a la limpieza y mantenimiento de la misma y al cuidado y atención de sus hijos y su marido, por quien es maltratada física y psicológicamente. En una de las

intervenciones Obelisco compartió diferentes escenas en las que el marido le ha maltratado, muchas de las cuales se referían a los paseos a Colima, en los que él durante todo el camino le reprochaba que no es una mujer suficiente, pues no le hace las cosas como él quiere. Como consecuencia a esto, los niños de tres y cuatro años han comenzado a maltratar verbalmente a su madre, cuando esto sucede ella llora, el papá se burla y cuando ya no está él presente Obelisco golpea a los niños por esa razón. Se considera desde esta perspectiva como una madre niña o inmadura pues “Puede estar psíquicamente lastimada hasta el extremo de considerarse indigna de ser amada incluso por un niño” (Pinkola, 1995, p. 194).

Cabe mencionar que ella no tiene ningún familiar en la comunidad, toda su familia es de otro pueblo y es muy complicado que les vea ya que el marido no la lleva y no la deja ir sola, situación que conlleva a la sensación de vacío y desesperación al verse sola en estas circunstancias y a disposición del marido.

Una de las situaciones que más le preocupa es el hecho de que a diario le mandan llamar de la escuela del niño mayor, por el comportamiento que tiene en el grupo y fuera de él, ella mencionó que se siente incapaz de manejar y educar a sus hijos, sin embargo el tratamiento recomendado para la mejora de su niño no confía en dárselo y por tanto no lleva a cabo las recomendaciones del médico.

### ***Como se percibe en su llegada al grupo***

Llega muy nerviosa, se le entrecortan las palabras cuando participa, habla con desesperación, manotea cuando se expresa y todo el tiempo interrumpe su plática y la de las demás con regaños y amenazas a su hijo. Lleva una bolsa grande llena de juguetes, galletas, jugos y demás cosas que intenta utilizar para entretener al niño sin que nada de esto le funcione, a cada participación se queja del comportamiento de sus hijos y se refiere a ellos como “vagos”, durante la presentación de sí misma lo expresa: “mi hijo se llama Nelson, del preescolar Chamizal, es vago, como el chico, creo que necesito ayuda” (B1, 07 feb., 2012).

Al final de la sesión 1, en la que ha expresado poco, dice sentirse desesperada y saber que necesita ayuda, planea regresar y continuar en el grupo, se siente

respaldada en el grupo y con las compañeras, Yalom menciona en este apartado: “Para los individuos que carecen de relaciones íntimas [...] representa la primera oportunidad para un intercambio personal acertado” (Yalom, 2000, p. 40). Obelisco menciona “escuchamos a quien habla y respetamos su opinión” (B1, 07 feb., 2012), siendo esta la condicionante que le ha dado confianza para expresar y tener el deseo de volver.

Menciona su dificultad para comunicarse debido al miedo que le provocan las reacciones que los demás pudiesen tener si expresa sus verdaderas emociones. Situación que ha percibido con su marido y la familia de él, pues se siente criticada cuando expresa la dificultad de llevar a cabo las tareas de la casa y la educación de sus hijos, mencionando que su marido no le apoya para ponerles reglas, orden y disciplina. Rogers lo explica: “El dolor está casi siempre relacionado con la penetración en sí mismo, o por el miedo provocado por un cambio en el auto concepto, o por la angustia propia de cambios en las relaciones” (Rogers, 1980, p. 92).

En situaciones donde se siente amenazada no habla, permanece estática y en silencio, una de las cuales fue la sesión 2 en la que llega “O”, pues al compartir “O” grita, dice groserías y menciona que es capaz de golpear a cualquier persona por la que se sienta amenazada, Obelisco denotaba su temor, y cuando su compañera sale, llora sin consuelo, mencionando que cuando percibe que la amenaza se aleja, comienza a llorar, dice sentirse con miedo a ser violentada.

### ***En sus relaciones interpersonales.***

Al principio del grupo Obelisco comparte que se reconoce como una persona que no sabe reaccionar ante las conductas de los demás. Pues constantemente evade las situaciones en las que se siente amenazada o permanece callada por temor a ser agredida.

Ante el sentimiento de impotencia golpea o maltrata a sus hijos, nos comparte como les habla a sus hijos, siendo la amenaza principal la siguiente “... la próxima vez que lo hagas, yo te voy a pegar, vuélvelo a hacer y vas a ver cómo te va” (Obelisco,



AGTIS3). Habla de haber tenido que dejar de ser ella misma para ser lo que los demás esperan que sea, situación que además de molestarle le deprime, pues siente que si así es capaz de ser una buena mujer y una buena madre, al respecto Arboleda menciona: "...la madre puede dejar de lado hasta su propia vida para ocuparse de la persona que requiere su atención, ya que su instinto maternal, tiende a incluir y vincular al sistema familiar a la persona que está presentando dificultades, por lo que deja de lado todo lo demás, incluyéndose" (Arboleda, 2010, p. 146). Durante algunas de las sesiones habla de su incapacidad para poner límites a su marido cuando es violentada por él, dice que ella tiene la culpa de ser agredida, pues si fuera capaz de hacer las cosas como su marido quiere no la maltrataría, menciona la sensación de merecer las ofensas y agresiones de las que es víctima. Repite continuamente su sensación de incapacidad, menciona: "... es que es tan confuso tratar con los niños... no hay una respuesta para tus hijos, entonces sientes esa... que no tienes las herramientas necesarias para hacer algo, no las tienes..." (Obelisco, AGTCS4,). Durante el desarrollo de una de las sesiones le hago saber el hecho de que me inquieta un poco el hecho de que Obelisco comienza a hablar de la relación con su marido y de la forma en que ha dejado de ser ella misma por temor a fallarle a su marido o a provocar conflictos en su casa. Propongo que continúe su proceso buscando apoyo psicológico en alguna institución, pero dice que eso le generaría problemas con su marido.

Menciona en la entrevista respecto a lo que le dice a su marido "no me gusta que me humilles delante de mis hijos, si me quieres decir groserías nomas delante de mis hijos no" (Obelisco, AGTCS7,), sin obtener resultados positivos, pues las situaciones de maltrato continúan.

### ***Proceso de desarrollo de la autonomía***

Obelisco después de la sesión 3 en la que Tulipán comparte experiencias fuertes sobre sus vivencias menciona sobre el apoyo que quiere brindar a Tulipán "Hay que ayudarnos que para eso estamos hay que compartir" (Obelisco, AGTIS3), comienza el proceso de apreciación de las herramientas y competencias, además de las cosas

materiales que recibe por parte de los demás y menciona: "... hay que valorar lo que uno tiene y apreciar siempre lo que y el trabajo de ellos que es bien difícil donde ellos andan trabajando (Obelisco, AGTIS3).

Al darse cuenta de que se encuentra en una encrucijada con respecto a la educación y el comportamiento de sus hijos Obelisco comparte: "yo pienso que, que no hay problema que no podamos este enfrentar y comparando con lo que están pasando ellos digo ya ni me debería de quejar, este y pues siempre hay alguien que pues nos ayuda" (Obelisco, AGTIS3). Menciona que requiere apoyo para poder comunicarse de manera más congruente con sus hijos, "Y ser consciente de ella es darse cuenta de que uno está creando el propio destino, el propio ser, su predicamento vital, sus sentimientos y, en algunos casos, el propio sufrimiento (Yalom, 1984, p. 266, en Arboleda 2010, p. 143).

Comienza a darse cuenta de sus recursos y expresa al final de una de las sesiones "Agradecida porque... y es una recompensa que ella nos da para vivir sano, este ejemplo de vida y en fin de cuentas todos vivimos cosas malas y podemos con ellas" (Obelisco, AGTIS3). Habla de sentirse desahogada, realmente escuchada, cada que comparte alguna experiencia en el grupo.

Comienza a reconocer sus emociones y a expresarlas con congruencia, durante la sesión en la que comparte haber encontrado a sus hijos besándose en la boca, al principio de la sesión denotaba molestia en su lenguaje no verbal, sin embargo expresaba que no estaba molesta, a final de la sesión reconoce estar muy enojada con el niño mayor y con la situación de violencia que vive, reconoce el agobio que le provoca darse cuenta de su incapacidad para defenderse.

Reconoce que aun con miedo es capaz de enfrentar las situaciones y abrirse a la experiencia, ahora es capaz de comunicar sus emociones respecto a situaciones que le incomodan, encuentra en ella misma "... la capacidad suficiente para manejar en forma constructiva todos los aspectos de su vida que potencialmente pueden ser reconocidos en la conciencia" (Rogers, 1972, 1978).

En la sesión seis, propone a sus compañeras ensayar sobre cómo comunicarse al exterior del grupo, aceptando que el grupo es un sitio seguro, que dentro del mismo no tiene miedo de expresar y que ahora percibe que todas y cada una de las participantes se expresa sin juzgar.

### ***Logros especificados al final del grupo***

Es notable el cambio en la expresión ahora es capaz de hablar de las necesidades que tiene acerca de las actitudes, que desde su percepción, las personas le demuestran su escucha, menciona que cuando las personas le atienden, la miran a los ojos, le regresan las palabras y entienden sus sentimientos es cuando le demuestran que la escuchan.

Expresa con lenguaje no verbal y con palabras la sensación de empatía hacia las emociones de sus compañeras y lo que ahora es capaz de sentir y comprender a sus hijos desde su punto de referencia, como niños. Expresa sus sentimientos positivos hacia sus compañeras y se los hace saber.

En la entrevista personal al final del grupo se le ve triste, reconoce que es un proceso que para ella apenas comienza, dice lamentar no haber tenido más oportunidad de expresar y compartir, habla del cambio en el comportamiento de sus hijos al ella cambiar la manera de expresarse con ellos, encuentra en la comunicación los elementos para las mejoras en las relaciones con sus hijos, su marido y sus compañeras, menciona efusivamente: “A mí me sirvió estar aquí en las sesiones es darme cuenta de que si puedo mejorar la relación con mis hijos, aprendí a controlarme” (Obelisco, AGTIS7 2012) respecto a las relaciones interpersonales y los aprendizajes que obtuvo con el compartir de las experiencias de las demás participantes menciona: “de mis compañeras aprendí como tips de cómo hablarles a mis hijos, como escuchar y no juzgar” (Obelisco, AGTIS7 2012)

Concluyendo la entrevista Obelisco dice tener la necesidad de cambiar sus conductas mencionó: “tengo que ayudarme a cambiar mi comportamiento” (Obelisco,

AGTIS7 2012), refiriéndose a las agresiones que tiene para con sus hijos, situación que cuando “La persona encuentra en su organismo las respuestas a la solución de sus problemas, pues se considera digno de confianza para decidir de manera coherente” (Tapia, 2001, p. 23).

Ahora menciona ser capaz de respetar la opinión de los demás al escucharlos, no siente que ella es quien se siente agobiada con lo que los demás dicen, sino que se siente incompleta y es por ello su sensación de agobio, sin embargo se siente respaldada por el grupo y las compañeras, expresa con ello también regresar le apoyo a sus compañeras incondicionalmente en aspectos emocionales y económicos, pues reconoce necesitar a los demás para salir adelante.

## **5.2 Proceso como facilitadora**

Actualmente tengo 38 años de edad, soy mamá soltera de dos hijos, una mujercita de 21 años y un niño de 14, mi hijo ha sido diagnosticado desde los cuatro años con un trastorno de ansiedad con periodos de depresión clínica, está medicado, la vida no ha sido fácil para ellos ni para mí, pues la ausencia de su papá trajo como consecuencia que tampoco yo estuviera en todo momento, pues el trabajo y las ganas de sobresalir en el estudio para un bien mayor nos han quitado tiempo de compartir como familia. Desde que ingresé a la Maestría cambió mi perspectiva de la vida, me di cuenta que en el ECP se descubren habilidades y herramientas en uno mismo para aliviar aspectos de la vida que nos “atoran” y nos vuelven dependientes del dolor, de las situaciones, de la enfermedad y de las personas.

Mi trabajo en educación especial, me ha abierto las puertas de la mente y la consciencia en el sentido de creer y confiar en las potencialidades de la persona, cualquiera que sea su situación de vida, es capaz de sobresalir si se le dan las condiciones necesarias, desde esta perspectiva el ECP me acompaña en mi trabajo, en mi familia y ahora en mi relación de pareja, en la que he encontrado el compañero para compartir y experimentar mi ser mujer.

El desarrollo de mi autonomía los descubro cuando siento la integración de mí en mi todo, es decir, Ivonne, de madre, de profesionista, de hermana, de hija, de compañera y mujer. Este desarrollo me ha traído como consecuencia la independencia, tanto mía como de las personas que codependían de mí.

El descubrimiento continuo de mis potencialidades y la confianza en las de los demás me ha llevado a avanzar, a creer, a liberarme, de ser quien realmente soy.

### ***Habilidades y actitudes desarrolladas como facilitadora***

Una de las primeras que descubrí fue la capacidad para crear un clima de confianza en el que todas las participantes se sintieran cómodas de compartir y experimentar sin temor a ser juzgadas con la intención de que “El individuo en este clima nutridor es libre para elegir cualquier dirección, pero en realidad selecciona los caminos positivos y constructivos” (Rogers, 1980, p. 77). Les explico que el grupo de escucha trata de cuidarnos y atendernos a nosotras las mamás, dejando de lado por un momento a los hijos, marido, padres y el trabajo. Una situación que considero ayudó para la sensación de confianza que se presentó en las integrantes del grupo fue el hecho que encontré similitudes en las circunstancias de vida de ellas en la que vivo yo, con la autorrevelación hecha desde la primera sesión y la cual expongo a continuación:

F: “para continuar con la presentación yo quiero decirles que al igual que Tulipán yo también soy madre soltera de dos hijos, también es muy difícil para mí criarlos sola, mi niño también tiene un Dx depresivo y de trastorno de ansiedad y también es medicado, soy maestra, orgullosa del trabajo con los niños y feliz de tener la oportunidad de compartir con ustedes (Facilitadora, BS1, R 78-83, 07 de feb., 2012).

Otro comentario similar surge al final de la sesión 2 en donde expongo mi dificultad de abrazar a mi hija y la evolución que tuve en este aspecto con mi participación en un grupo. Esto coadyuvó a crear la relación de confianza de las participantes hacia conmigo pues desde la perspectiva del ECP se supone: “Si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí misma su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirá el cambio y el desarrollo individual” (Rogers, 1961, p. 40). Después de la presentación en la primera sesión agradezco a todas y cada una de las participantes el estar en ese espacio y

propongo una dinámica para darnos la bienvenida. Las invito a levantarse de sus sillas y moverse para relajar su cuerpo, imitan mis movimientos les doy la consigna: “darnos la bienvenida sin palabras”. Comienzan a abrazarse, a tomarse de las manos, las tomo de las manos, les doy un abrazo y con la mirada les digo “bienvenida, gracias por estar aquí”. Muchas de ellas evaden mi mirada y reciben mi abrazo, tiemblan un poco, entre ellas se abrazan pero no se miran.

Al final de la sesión 1, nos levantamos y Jazmín me abraza, me dice gracias otra vez, una a una se acerca para abrazarme y despedirse, para mi sorpresa se repite con todas entre ellas mismas, se despiden contentas, y comienzan a salir. Infiero que se han sentido aceptadas y en un ambiente de confianza en el cual podrían desarrollarse. “...si una persona ofrece una relación interpersonal comprensiva, transparente y afectuosa sin condiciones, se desbloqueará la tendencia autorrealizante y la persona empezará a crecer en direcciones insospechadas” (Rogers 1982, p. 79).

Darme cuenta de mi capacidad para escuchar me dio la confianza para llevar a cabo el proceso del grupo, podía recibir las emociones y sensaciones expresadas tanto de manera verbal como no verbal para ello Melendo propone “escuchar con la mirada: es posar nuestros ojos en la persona de nuestro interlocutor y verle realmente como es y como esta. Lo mismo que la acogida incondicional de la escucha, así también nuestro mirar” (Melendo, 2001, p. 78), una situación es cuando “O” en la sesión 2 comienza a hablar y reflejo su enojo, pues es perceptible aunque menciona que no está enojada ni molesta, con ceño fruncido y la voz muy en alto. Comenzó a generarme molestia, hice a un lado los pensamientos que se estaban apareciendo en mi cabeza “Para escuchar lo primero que debo hacer es callarme, silenciar mi reactividad, que es el principal obstáculo a la escucha. Si lo que el otro dice me afecta, voy a sentirme urgido por la necesidad de expresarme, de explicar, de convencer, de juzgar, de decir mis propios sentimientos o ideas” (Salomé, 1996, p. 26). Busqué en mi organismo la causa de mi molestia y era el hecho de que invalidara mi trabajo, lo comprendí desde mi punto de referencia y el de ella y surgió la comprensión hacia mí y hacia ella, pues como lo menciona Salomé “Cuando yo me siento no escuchado, no entendido, tengo también mi parte de responsabilidad” (Salomé, 1996, p. 27).

Descubrir mi capacidad para estar para la otra persona me dio la oportunidad de ser yo misma en la relación con las participantes, la percepción de ese “estar para” se describe en el siguiente fragmento de la sesión 3

Facilitadora: pues eso es lo que él quiere y se lo darás, yo por mi parte quiero decirte que aquí estoy, y aquí estoy contigo, y voy a estar para ti, y a lo mejor también las compañeras, hoy no mucho, (refiriéndome al ruido) pero vamos a estar para escucharnos y para buscar... (Me interrumpe)

Tulipán: yo veo que usted está, lo siento... (llanto) con mis hijos tengo, y si consigo cinco pesos así para dos días, tomo dos para tortillas... y sí, sé que están (Se refiere a todas las participantes del grupo) (BS3, R 76-89, 12 de mar, 2012).

¿Cómo se fue generando el desarrollo de la congruencia? Cuando se da este contacto de escucha empática aun sin hablar se da el encuentro con la congruencia, respecto a la congruencia Rogers expone:

Ser congruente o auténtico significa que debo tener presentes mis propios sentimientos y no ofrecer una fachada externa (...) ser auténtico implica también la voluntad de ser y expresar, a través de mis palabras y mi conducta, los diversos sentimientos y actitudes que existen en mí (Rogers, 1961, p. 41).

Una situación vista es el momento de la sesión 2 en la que comienzo a hablar del tema de la comunicación, cuestiono una a una cuál es su percepción de comunicación, “O” comienza a hablar con desesperación, menciona problemas, discusiones con las vecinas y lo mal que la ha pasado últimamente, las demás están asombradas, yo un poco abrumada por tanto que escucho, intento reflejar pero es en vano, “O” no hace ningún silencio y percibo que no contacta, la desesperación que me causó me llevó a dudar de poder facilitar el grupo con la presencia de “O”, situación que cambió cuando la percibo desde su zona de referencia y la acepto tal y como es, tal y como llega al grupo. Rogers lo explica: “he hallado que cuanto más auténtico pueda ser en la relación, ésta será tanto más útil. Esto significa que tengo que ser consciente de mis propios sentimientos” (Rogers 1982, p. 77).

La aceptación positiva incondicional desarrollada hacia mí misma y las participantes se pudo observar en algunos momentos en los que confiaban plenamente

en abrir sus experiencias más profundas y dolorosas y sentían ser bien recibidas “Dignificar al otro ante nuestros ojos. Hacerle sentir que todo lo que nos quiera comentar es importante para nosotros y reconocer cada una de sus ideas por muy pequeña que sea. También hacerle saber que la persona es tomada en cuenta en todo momento. “Aceptar al otro. Implica una consideración positiva incondicional, o sea, aceptar plenamente a la persona, lo cual no implica aprobación. Tal situación la cito en el siguiente texto:

“O”: interrumpe, no, no fue... pues ya más tranquila, ya pasó lo que tenía que pasar, gracias a dios, gracias al favor de Dios poco a poco, que salga lo malo y me entre lo bueno, está en que yo decida, esta como lo de horita, si yo quiero venir vengo y pos si no quiero no verdad, si me tengo que ir o si el horario no se me acomoda o si no tengo chance o por el trabajo o como sea. No porque no quiera o porque no quiera estar aquí, espero me entiendan

Facilitadora: Si, Claro, o como ver esas cosas, las principales cosas que tenemos que entender la situación de cada quien para no sentirnos juzgadas, o sea si no vienes, algo tuvo que haber sucedido, o simplemente no quisiste, pero pues estar como sin ninguna preocupación (TCS4 R 79-90, 12 de mar, 2012).

El desarrollo de habilidades y actitudes como facilitadora además de brindar las oportunidades de aprendizaje en mí misma, apoyó al grupo en el crecimiento y desarrollo de la autonomía, formada a través de la interacción de las experiencias propias y la apropiación de las experiencias de las compañeras. Por tanto, las actitudes, habilidades y ambiente, solo pudieron ser desarrollados con la disposición de todas y cada una de las participantes del grupo. Sin embargo también es necesario agregar que debido a la presión que ejercí sobre Alcatraz en la sesión cuatro me hizo darme cuenta de la importancia de respetar el ritmo de cada una de las participantes del grupo, puesto que pude notar que faltó a algunas de las sesiones y al final dejó de participar.

### **5.3 Proceso del Grupo**

En el siguiente apartado se realiza un análisis del proceso de grupo, en el que se describen situaciones de crecimiento y desarrollo que se generaron en el grupo, encontrando que, con base en las teorías de los procesos de grupo expuestas por autores como Rogers y Mainou se visualiza un avance en el proceso grupal y personal



de cada una de las participantes, se expone relacionando las etapas que estos autores describen con las del proceso grupal observado y tomando evidencias de las mismas a través de las bitácoras de información recabadas y de las cuales se toman citas textuales de la participación de las personas que asistieron al grupo.

En la primera sesión después de haber propuesto darnos la bienvenida, caminando libremente por el espacio del salón las participantes junto con la facilitadora Comenzaron a abrazarse, a tomarse de las manos, también las tomé de las manos, les di un abrazo y con la mirada les dije “bienvenida, gracias por estar aquí”.

Muchas de ellas evadieron mi mirada y recibieron mi abrazo, temblaron un poco, entre ellas se abrazaron pero no se miraron. La intención es la expresión de confianza y afecto por parte de todas y para todas pues “... la expresión abierta de afecto es, sin duda, vital para el proceso terapéutico del grupo; en su ausencia, un grupo degeneraría en un ejercicio académico estéril” (Yalom, 2000 p. 43).

Al término de la sesión, Tulipán mencionó estar inquieta, dijo que a través de Jazmín vio a su hija Grecia, que estaba contenta por participar en el grupo y que ya quería que fuera la siguiente sesión.

N menciona estar confundida, no sabía que sería tan seca como mi mamá, espero poder cambiar, también quiero seguir en el grupo.

Mainou menciona que en el grupo durante las etapas iniciales, “...tiende a haber ansiedad, suspicacia, confusión e impaciencia acerca de lo que podrá hacer el grupo, la atmósfera no estructurada suele ser percibida como amenazante” (Mainou, PP. 99-103).

Al realizar la bitácora me di cuenta de que las participantes demuestran su seguridad para escuchar y compartir conforme se lleva a cabo la sesión, todas participan, al final mencionan su seguridad y agradecimiento por hablar y escuchar, demuestran con abrazos hacia todas ellas y hacia mí al final de la sesión. Desde mi perspectiva, la confianza en el fluir del grupo facilitó el proceso “El recurso para hacerlo es promover el contacto, hacer demandas de contacto de manera respetuosa y

penetrante, sin forzar al grupo ni a las personas, pero con la mirada puesta en el interesarnos por la percepción del otro” (Rogers, 1973 p. 87).

Todas y cada una de ellas en mayor o menor medida hablaron de su experiencia, hubo retroalimentación positiva hacia el compartir de Jazmín, de tal manera que Tulipán menciona haber aprendido de su forma de relacionarse con su hija a través de escuchar a Jazmín.

“Esta es la situación deseable en todo grupo: un grupo cohesionado auténticamente, capaz de comunicarse activamente, de interaccionar, de fortalecer aprendizajes significativos y realizar una tarea con eficacia y eficiencia” (Rogers, 1973 p. 116).

En la segunda sesión a la llegada de nuevas participantes al grupo, se percibe un retroceso en la confianza a compartir, hubo silencios prolongados, molestia por escuchar la opinión de O y expresión de sentimientos negativos al término de la sesión, conductas de las que Rogers hace descripción en su libro “Grupos de encuentro” refiriéndose a la primera etapa del proceso de los grupos de encuentro.

La participación de O se observa dentro de la primera etapa con la descripción de las siguientes conductas:

“Reticencia a comunicar al sí mismo” pues habla de sus hijos y de su familia como una situación sin problemas, niega sentirse enojada aunque denota esta emoción en la expresión corporal, “Los sentimientos y significados personales no se reconocen ni se admiten como propios” pues dice que está muy tranquila, que aunque le pasan muchas cosas ella se siente “bien”. Por otro lado al opinar sobre la situación que exponen sus compañeras, menciona palabras que les hacen sentir juzgadas, situación por la cual “Las relaciones íntimas y comunicativas se consideran peligrosas”.

En la tercera sesión después de que Tulipán comparte su experiencia, el grupo Gardenia ofrece darle algo a Tulipán para que sus hijos coman, menciona “...pues yo pienso que con la vida y la bendición de Dios, él lo sabe y acepta, de lo que falte o sobre, no es que sobre verdad... pero gánate algo para tus hijos y pues ya pronto de lo que yo tengo yo te lo ofrezco y te lo llevo a tu casa o te lo traigo” situación que Yalom

expresa: “ ...reciben cuando dan no sólo como parte de la secuencia recíproca de dar y recibir, sino también del acto intrínseco de dar” (Yalom, 2000 p. 36).

Gardenia agrega “...es nada más saber tu dolor y querer como compartir algo de ese dolor” después de compartir su sensación de soledad, pues su familia vive lejos y para ella es muy complicado visitarles a menudo o comunicarse de cualquier forma con ellos. “Para los individuos que careen de relaciones íntimas, el grupo a menudo representa la primera oportunidad para un intercambio personal acertado” (Yalom, 2000 p. 40).

Por su parte Obelisco comparte como aprendizaje de la sesión “...eso hay que valorar lo que uno tiene [...] hay que ayudarnos que para eso estamos hay que compartir”

Por su parte Mainou menciona que los grupos durante las etapas intermedias, comienzan a aparecer sentimientos de unidad y apoyo al grupo, los miembros empiezan a expresar sus propias experiencias con mayor autenticidad y profundidad, buscan encontrar apoyo del grupo, lo que permite que bajen las defensas y algunos miembros se ven a sí mismos de manera más honesta y congruente, y principian a explicitar conflictos o problemas ocultos hasta entonces, se empieza a obtener la retroalimentación de otros participantes, a veces en forma desfavorable, lo que causa frustración y enojo, pero dominan las actitudes positivas, debido a que el grupo tiene el potencial de dar aceptación y comprensión, las cuales se van imponiendo (Tomado del libro: El Enfoque Centrado en la Persona de Víctor Mainou, PP. 99-103)

Se observó que las participantes del grupo comentan que se sintieron comprendidas y en empatía con Tulipán, reflejan sus aprendizajes a través de la experiencia de Tulipán.

El grupo encontró una manera de apoyarse entre ellas, ofrecen sus recursos para las demás.

La expresión de sentimientos interpersonales inmediatos dentro del grupo se vuelve más constante y se desarrolla en el grupo de la capacidad de aliviar el dolor ajeno (Rogers, 1970).

En la cuarta sesión respecto al compartir de la experiencia de Obelisco, Jazmín comparte "...pues yo ahorita lo veo por el niño, porque me siento como más mal de porque lo retiraste y por qué lo quieres alejar de su hermano, yo como niño no lo entendería así... porque son niños y si entienden las cosas pero... yo no los retiraría así...

Por su parte C expresa: "yo pienso que como algunos no sabemos cómo hablarles a nuestros hijos, pero pos uno no está acostumbrado a hablar de esas cosas y eso como que le saca a uno de onda verdad y yo no puedo ni saber cómo actuar pero pos ya estando en los zapatos de la otra, pues yo no puedo decir que sentiría, verdad, pero pos ya estando ahí quien sabe cómo reaccionaría verdad...quisiera tener aliento o palabras, cuesta mucho trabajo, saber qué es lo que piensan los niños, o saber que quieren, y pos no sé, que hagas tú con eso... hasta ahorita pues ha sido así, le hablo y trato de no regañarlo, todos los problemas pues son diferentes, pero no se también en eso con él, el poder sacarlo, orientarlo en su problema o lo que él haga, (hablando de su hijo), pero tampoco no sabemos pos de qué manera y porque él ahorita tiene... son muchas... son muchas tonterías con los niños con los que el convive son los niños de su salón y nosotros hemos buscado la manera de que en el escuela esté vigilado, tienes que buscar la manera de hacerle entender que eso está mal, pos, eso no tengo mucha fluidez de palabras... (Denota su confusión, tristeza e impotencia de no saber cómo comunicarse con su hijo).

Respecto a la misma situación O opina "pos yo pienso que Alcatraz vino aquí porque ya está desesperada por su bebé, pero qué se gana, no se gana nada con decir aquí, si va a llegar a su casa con el mismo sistema, con los mismos problemas, aquí vino a desahogar tantito, pero va llegar igual, deprimida, porque va a llegar igual, o sea esto no le sirve, entonces este, yo pienso que hablar pos nomas sirve para sacarlo, y pues ver que hacer que no se desespere y adelante.

Después Tulipán menciona: "yo quiero agregar algo. Tenemos a los hijos y quisiéramos que nada les pasara, quisiéramos que estuvieran en una cajita de cristal y que lo que tú les digan eso hagan... y este... desgraciadamente no tenemos esa cajita de cristal, para meterlos ahí y para que nadie no los toque, desgraciadamente ellos

también tienen que crecer, y se van a caer, tú lo único que tienes que hacer es no tener miedo de sentir el dolor, y como dice O, a lo mejor, esto no sirve de nada, yo las veces que he estado aquí me ha servido mucho, y por eso estoy aquí, y no me he perdido ninguna sesión, porque aquí oyendo los casos de mis compañeras y también el mío y yo o compartí, sé que no es todo, sacaste un pedacito, entonces al menos en mi caso, sí me sirvió y espero que a ti también te haya servido que hayas compartido con nosotros...

En el fragmento anterior se observa que las participantes tienen más confianza para compartir los verdaderos sentimientos “Sean cuales fueran las razones, estos sentimientos de matiz negativo tienden a construir el primer material que se `presenta en el aquí y el ahora´ “(Rogers, 1973 p. 25).

Al escuchar la retroalimentación de sus compañeras Alcatraz expone: “me siento un poquito mejor, compartir con mis compañeras, primero pues, para que me escuchen porque cada cabeza es un mundo y no necesitamos ser iguales para escucharnos, o tener los mismos problemas, ahorita que estaba Ivonne conmigo y me presionaba el estómago me sentí... tan mal y sé que en el fondo de mí, todos esos problemas los guardo para mí y me está lastimando pero ahí los guardo, para que no, para que no afecten a los demás para tenerlos tú y manejarlos tú de la mejor forma posible, pero me doy cuenta de que yo tengo la culpa, de sentirme como me siento, yo los estoy guardando ahí, y no es justo, tengo que sacarlos y cada quien a lo que le toca, si tengo problemas con mi empleada pues voy a llegar a arreglar los problemas con ella y lo que me toca a mí, y dejar esas responsabilidades de todos, y como les dije, si me daba miedo como pensando en mi esposo que tengo que estar como a dice y dice y me doy cuenta que no, que el también siente esa preocupación que yo siento también tiene derecho a equivocarse y no tengo porque guardar todo aquí adentro de mi porque si me sentí muy mal, si me siento muy mal que tienes las cosas y no las quieres soltar y que feo porque cuando está en eso uno no se debe de guardar por mi parte pos yo si les agradezco y si me veo por lo menos este... no por lo menos, mejor para sacar las cosas, para sacar los problemas en mi casa y yo creo que con esto puedo empezar, pues por algo se empieza, me voy pues más despejada de ver que no todo, que no

todo es azul...“A pesar de la ambivalencia en cuanto a la confianza que merece el grupo y del peligro de desenmascararse uno mismo, la expresión de sentimientos es cada vez mayor en las conversaciones” (Rogers, 1973 p. 24).

Las conductas manifestadas por el grupo correspondientes a la Cuarta Etapa que asemejan el proceso del grupo en esta sesión se describen por Rogers a continuación:

“El cliente describe sentimientos más intensos, del tipo “presente-pero-no-ahora” relativo a la situación que manifiesta Tulipán y Alcatraz. Por otro lado, en el caso de Jazmín se observa que “En algunas oportunidades se expresan sentimientos en tiempo presente, que irrumpen casi en contra de los deseos del cliente” (Rogers 1970).

En la sesión cinco después de compartir las experiencias del grupo a través del tema “Aprender a aceptar y a aceptarme” el grupo expone sus aprendizajes, de la misma para ello se recogen las siguientes evidencias “yo he aprendido a tener más paciencia, a dejar que mi hijo fluya, que sea como él quiere y ya nos vamos entendiendo poquito mejor” (C, sesión 5, 2012).

Por su parte después de observarla en las cinco sesiones y dándome cuenta de que sus expresiones son cortas T expresa “no me gusta hablar mucho, pero escucharlas me ha ayudado a entender muchas cosas que me pasan” (T, sesión 5, 2012).

Por su parte Jazmín expresa: “Me di cuenta de que tengo que aprender a amarme y a respetarme por lo que soy yo, a tenerme confianza” (Jazmín, sesión 5, 2012) “Es muy común que se experimente esta sensación de mayor realidad y autenticidad. Parecería que el individuo está aprendiendo a aceptarse a sí mismo –y a serlo- y hecha así las bases para una transformación” (Rogers, 1973 p 33).

La reflexión de Alcatraz respecto a su compartir desde la sesión anterior comenta: “me voy más tranquila porque siento que estoy haciendo lo que tengo en mis manos” “les agradezco que me hayan escuchado” (Alcatraz, sesión 5, 2012).

Una situación significativa como parte del proceso grupal se observa cuando Jazmín habla de sentirse mala madre, Alcatraz le dice que ella la considera muy buena

madre, que le ha observado cómo trata a sus hijos, como les quiere, les atiende y les respeta, Jazmín en lágrimas agradece y dice no haberlo visto de esta manera. “Uno de los aspectos más fascinantes de cualquier experiencia grupal intensiva es observar como ciertos miembros muestran una aptitud natural y espontánea para encarar en forma, útil, facilitadora y terapéutica el dolor y el sufrimiento de otros” (Rogers, 1973 p. 28).

Se llevó más allá la sesión, es decir, integramos la aceptación positiva incondicional hacia nosotras y ellas la movieron hacia sus familiares.

Las participantes en general aceptan sus sensaciones y emociones, ahora comprenden de la dificultad de ser mamá y que a veces no hay ganas de continuar atendéndolos. “... toma cuerpo una creciente sensación de cordialidad y confianza y también un espíritu de grupo, que no brotan solo de actitudes positivas, sino de una autenticidad que incluye, al mismo tiempo, los sentimientos positivos y negativos” (Rogers, 1973, p. 41).

Las participantes del grupo comentan que se sintieron comprendidas, expresan que se sienten aceptadas y entendidas por las demás y les ha dado fuerza para expresar.

“Aumenta la aceptación de la propia responsabilidad en los problemas que se encaran, y aumenta también la preocupación acerca de en qué medida el cliente ha contribuido a ellos. Los diálogos que se sostienen en el interior del sí mismo se van liberando, la comunicación interna mejora y su bloqueo se reduce” (Rogers, 1970).

En la sesión seis surgen una serie de acontecimientos importantes que describen el proceso del grupo hacia un crecimiento paulatino y constante, uno de ellos es cuando C da cuenta de las emociones que percibe en su cuerpo, les da forma e interpreta como un dolor muy inmenso que le oprime el pecho, es la primera vez que reconoce sus sentimientos de dolor que le provoca la muerte de su hermano y el engaño que sufrió por parte de su pareja.

Gardenia denota su preocupación por la ausencia de N, pues no ha asistido en algunas sesiones.

Jazmín, da cuenta de que se va mal cuando escucha a las demás porque “siente” todo lo que ellas comparten y buscamos la manera de que esa sensibilidad le sirva para avanzar, expone: “es como si quisiera tener algo para resolver su situación” (Jazmín, 2012) cuestioné sobre qué podría ella ayudar desde el grupo, y con un gesto de agrado comenta: “pues estoy aquí con ellas, las escucho y estoy para apoyarlas” (Jazmín, 2012) dándome cuenta de los procesos recurro a la frase “...es imposible evitar el dolor del nuevo insight o del crecimiento, o del tormento que produce una retroalimentación honesta de parte de los demás” (Rogers, 1973, 55).

Un avance significativo es cuando sin que yo como facilitadora les invite, Obelisco propone a Gardenia, “ensayar”, lo que le diría a la maestra de su hijo, con la finalidad de que a través de la comunicación efectiva de los sentimientos puedan cambiar las condiciones de atención con su hijo. Dicha intervención tuvo lugar también porque “En parte porque confío realmente en el grupo, por lo general puedo actuar en él en forma muy libre y tranquila, aun desde el principio” (Rogers, 1973, 54).

Gardenia, acepta y habla de su frustración, desesperación, tristeza y dolor que le provoca que la maestra rechace a su hijo, ensaya lo que le diría a la maestra, expone: “no sabe el daño que nos ha hecho, a mí y a mi niño, se supone que estudió y yo le comento y ¿nomás es él?,.... Es usted muy, muy, de carácter muy fuerte y se desquita con mi niño de lo que usted trae” (Gardenia, 2012) “es usted muy agresiva y muy violenta, y ofende a mi niño y mi niño no tiene la culpa” (Gardenia, 2012), en el mismo diálogo comienza a describir sus necesidades “yo necesito que me apoye, que me ponga atención, que si necesita ayuda pida ayuda” (Gardenia, 2012).

Además de ello y con la experiencia de C respeto a la pérdida de su hermano considerado como hijo suyo todas reflejan la sensación de la pérdida de un hijo, las que no lo han vivido, imaginan tal dolor. “El grupo se moverá de eso estoy seguro, pero sería presuntuoso pensar que puedo o debo dirigir ese movimiento hacia una meta específica” (Rogers, 1973 p 53).



Se reflejan entre ellas la responsabilidad de saber expresar para no ofender y la necesidad de hacerlo para no seguir con el patrón de guardarse sus experiencias, ideas y necesidades, entre ellas encuentran que la mejor manera de comunicarse es desde los sentimientos y hablando en primera persona.

Mainou describe que en las etapas finales aumentan los sentimientos de cercanía y apoyo entre los miembros del grupo, hay apertura, sensibilidad e intimidad, algunos por primera vez se han permitido ser ellos mismos, mostrando su yo real, expresando experiencias íntimas y percatándose de que los demás los aceptan como son, han podido manifestar tanto los sentimientos positivos tales como el afecto, y negativos, como enojo y pueden desahogarse. Generalmente se hacen nuevas amistades y planes para seguirse viendo cuando termine el grupo. Se aprenden aspectos muy significativos sobre sí mismo y sobre las relaciones con lo demás (Mainou, s/a).

En la sesión siete, O regresa después de ausentarse tres sesiones, comienza a compartir y a diferencia de la sesión 4 en la que hubo un rechazo a su opinión por parte de las participantes, ahora le acompañan con gusto, se denota comodidad al escucharla y le expresan su opinión sin temor. “Tarde o temprano entra en el proceso de manifestación explícita de los sentimientos inmediatos que un miembro experimenta hacia otro” (Rogers, 1973 p. 28).

Hablo de la importancia de expresarnos con responsabilidad para no lastimar a los demás y nos envolvemos en el tema de no aceptar ni pedir ayuda por sugerencia implícita de O.

O fue capaz de compartir parte de su vida, expresó ser maltratada por su pareja, además de su necesidad de moverse, pues sabe que está siendo violentada, al final de la exploración de la experiencia expresa buscar sus recursos para moverse. Da cuenta de que es incapaz de pedir ayuda puesto que se siente como vulnerable y sola pues se la han negado cada que la pide. Le reflejo que habla más tranquila, menos acelerada y dice que se ha sentido menos agresiva. O aún se expresa con mucho coraje cuando habla de su familia.

“... después de las experiencias negativas tales como la confusión inicial, la resistencia a la expresión personal, el énfasis en los acontecimientos externos y la manifestación de sentimientos de censura o enojo, es muy probable que algún individuo se revele ante el grupo en forma significativa” (Rogers, 1973 p. 26).

Se habla de cómo podemos expresar nuestra necesidad de apoyo y que sea efectiva la manera de pedir, para obtener la ayuda.

Las participantes reconocen sus sentimientos de poder cuando los demás reconocen sus logros y respetan sus ritmos, reconocen la necesidad de respetar y confiar en los niños sin dejarlos de lado, es decir, amarlos incondicionalmente.

C reconoció la necesidad de trabajar el duelo de su hermano, expone: “todavía me duele mucho, no podía ni hablarlo, cada que me acuerdo me duele mucho” (C, 2012), reconoce los apoyos que si tiene y los que desea tener y no consigue, llega a la conclusión de que el apoyo que necesita es de su marido.

Estas son algunas de las situaciones significativas encontradas como avance del proceso de grupo. Situaciones que describen tanto desarrollo personal como social dentro de un ambiente en el que las participantes descubren sus capacidades de comunicación, empatía y comprensión hacia sí mismas y hacia las demás, incluyendo a sus hijos y por consecuencia a los demás miembros de la familia.



## **CAPITULO VI. DIALOGO CON LOS AUTORES**

En este capítulo pretendo que el lector se adentre a la experiencia de las madres de los niños en situación de discapacidad desde el contexto donde se desarrollan, mostrando una perspectiva de vida y de situaciones que les hacen actuar de tal o cual manera acorde a la situación en la que se viven; todo esto haciendo una relación con las teorías que han brindado algunos autores respecto al tema.

### **6.1 Las madres de los niños en situación de discapacidad y su contexto experiencial**

Comienzo exponiendo que las madres de los niños en situación de discapacidad en su mayoría se viven en un ambiente en el que ella y la familia se tornan con base a la discapacidad del niño, ya sea por las dificultades que esto conlleva o porque se vuelve una situación de codependencia en la que la madre sobreprotege y exagera en cuidados y atención hacia el niño. Miller afirma que: “es factible que dediquen toda la atención a su hijo con necesidades especiales al grado de no poder atender a nadie más, incluyendo a su pareja, a sus otros hijos o a sí misma. Está tan preocupada por su hijo, que él ocupa el primer lugar y le ofende si alguien le sugiere que se tome un descanso” (Miller, 2007, p. 20). Tal situación rebasa la capacidad de vincularse de la madre hacia el niño, pues considera que ella es la única que puede atender todas las necesidades básicas del mismo, sin embargo la situación en ciertas ocasiones es tan extensa que algunas madres se sienten agobiadas por la carga de trabajo que tienen en la atención de su hijo, las labores del hogar, el trabajo, la atención a los demás miembros de la familia y la atención a sí mismas, al respecto Miller afirma: “algunas madres se sienten incompetentes, asustadas y abrumadas con este nuevo desafío; otras se sienten motivadas, con energía, necesitadas y realizadas, otras más, enfrentan un desgastante conflicto de emociones que se presentan de manera simultánea” (Miller, 2007, p.7).

Este desgaste emocional provoca que la madre se sienta en una situación de inconformidad, insatisfacción o en algunos casos de depresión o enojo crónicos porque “ser [...] la madre de un niño con necesidades educativas especiales puede haber constituido un desafío para tus sentimientos de competencia y tus aptitudes” (Miller, 2007, p. 109) de lo cual surge la sensación de no ser capaz de realizar la función de madre de forma adecuada volviéndola vulnerable para crear vínculos efectivos.

Es por ello que la relación entre la madre y el niño con discapacidad es todavía más estrecha, que el vínculo entre padres e hijos sin discapacidad, “la madre se refleja en el niño y el niño en su madre. [...] los vínculos de apego se solidifican” (Schorn, 2002, p. 26). Los sentimientos y la forma de comunicarse están basados en la relación del niño con su discapacidad y la madre, la cual depende ahora de la discapacidad del niño.

Las madres comienzan a buscar respuestas respecto a la situación de su hijo, necesitan comprender desde dónde surge la situación de discapacidad y si existe algún modo de mejorar la condición de su hijo, este se convierte en un proceso de búsqueda exhaustiva en la que “...se trata entender la discapacidad y encontrar respuestas a los problemas del hijo; y en el interior se encuentran fortalezas que no se conocían y nuevas debilidades que afrontar (Miller, 2007, p. 29) comienza el acoplamiento la madre en la que se “...integra a las necesidades especiales del hijo y se trabaja para establecer un nuevo sentido de estabilidad y armonía para ti y toda la familia (Miller, 2007, p. 29). Sin embargo, la mayoría de las veces se forma una situación de apego de la madre con el hijo, en la que aunque “...se puede experimentar un desprendimiento cuando la madre se vuelve firme tomando decisiones y se apega a ellas” (Miller, 2007, p. 29) la situación de codependencia es más común, le incapacita para llevar a cabo su vida en todos los aspectos del ser mujer. Después del proceso de adaptación a la nueva situación de la familia se “Admite la discapacidad no sólo como una condición de hijo sino como un renunciamento a las experiencias que no se tendrán con el hijo, como verlo en la universidad, casarse, tener nietos, etcétera (Miller, 2007, p. 29).

El vínculo madre e hijo ahora más fuerte y consistente por la situación codependiente, sin embargo, la necesidad de salir adelante a pesar de la adversidad

con respecto a la discapacidad fomenta en las madres la necesidad de desarrollo para lograr el equilibrio en las relaciones con personas con las que se vincula , así como para el entendimiento de sí misma como mujer, Rogers lo explica: “El dolor está casi siempre relacionado con la penetración en sí-mismo, o por el miedo provocado por un cambio en el auto concepto, o por la angustia propia de cambios en las relaciones” (Rogers, 1980, p. 92). Esto es el temor de ser persona por la sensación que se genera, pues cree que está dejando de lado al niño.

## **6.2 Proceso de cambio en las madres a través de la asistencia al grupo**

Es para mí sumamente agradable escribir sobre los cambios que algunas de las madres asistentes al grupo expusieron, en la situación del grupo conformado y el cual ha sido producto de esta discusión, se encontró y se evidencia que cuando las madres dentro del grupo se dan cuenta de que no son las únicas que viven este dolor se genera una relación de confianza y aceptación dentro del grupo, las relaciones interpersonales se tornan positivas pues como expone Yalom “...los pacientes se pueden modelar a sí mismos, según aspectos de los otros miembros del grupo, así como del propio terapeuta” (Yalom, 2000, p. 41).

En la primera etapa del proceso grupal se comienza a tener apertura, buscando personas y experiencias que se asimilen a sus procesos en búsqueda de comprensión y escucha, relaciones en las que se pueden comunicar los sentimientos, emociones y sensaciones sin temor a ser juzgado es uno de los apoyos necesarios para generar el proceso de cambio en la forma de comunicarse y relacionarse pues “... la expresión abierta de afecto es, sin duda, vital para el proceso terapéutico del grupo; en su ausencia, un grupo degeneraría en un ejercicio académico estéril” (Yalom, 2000, p. 43).

Una situación perceptible desde esta experiencia es la dificultad para entablar relaciones interpersonales adecuadas de las madres con sus hijos y con las demás personas con quienes se vincula, pues la comunicación de sus sentimientos y emociones se ven limitados por la incongruencia entre lo que siente y considera que debe sentir con respecto a la situación de su hijo.

“...pues depende de la habilidad con la que nos comuniquemos [...] y de cómo nuestras conductas comunicativas ayuden a otros a satisfacer las suyas [...] las personas no son tan conscientes del modo en que se comunican como para decirles a los demás que experimentan ciertas necesidades” (Scott, 1985, p. 162).

La ausencia de la expresión de las necesidades genera que la madre poco a poco se vuelva inconsciente de las mismas, pues no está en contacto con éstas. Por lo que, “alrededor de esa dificultad para expresarse, para oír y ser oído, se da un inmenso sufrimiento, una infinita sensación de desamparo muy parecida a la de la negación o a la desvalorización de uno mismo [...] que conduce a la soledad (Salomé, 1996, p. 191).

La comunicación es por tanto incongruente, dándose relaciones codependientes en las que se desarrollan conductas y hábitos que dependen de lo que suponen es el bienestar de sus hijos, las madres se observan desaliñadas, con problemas de peso, y en algunas ocasiones son incapaces de hablar respecto a sus sensaciones y emociones, simplemente porque las han guardado por tanto tiempo que no las reconocen como propias.

La búsqueda constante del bienestar genera la necesidad de crecer como persona, a través de descubrir sus capacidades, es comenzar a darse cuenta de quien se es, de lo que siente, de lo que quiere, “Lo que aquí se persigue es que la persona se comprenda mejor a sí misma; y esto implica darse cuenta de los cambios que son necesarios para estar en paz consigo misma y con los seres que la rodean” (Rodríguez, Díaz y García, 1987, p. 57) es darse cuenta de que es un ser diferente y separado del hijo, de que el hecho que su necesidad de ella sea más que la de cualquier niño sin necesidades especiales no implica que deje de ser mujer para solo ser mamá, ser consciente de las capacidades se percibe con más herramientas para ser, para comunicarse y para entender, con ello crecer, renacer, satisfaciendo las necesidades y comunicarlas de tal manera que cuando necesite de los demás ser capaz de pedirlo, “Y ser consciente de ella es darse cuenta de que uno está creando el propio destino, el propio ser, su predicamento vital, sus sentimientos y, en algunos casos, el propio sufrimiento (Yalom, 1984, p. 266, en Arboleda 2010, p. 143).

A través del proceso de grupo y del proceso de cada una de ellas comenzó la lucha por responsabilizándose de sus sensaciones, emociones y actos es la manera en que se generó el concepto de sí mismo, pues se da cuenta de que es capaz de crecer, de desarrollarse y de sobresalir.

Es por eso que, se alienta a la comunicación congruente en la que se puedan expresar sentimientos y emociones que realmente son sentidos y aportados a las personas que conviven y se vinculan alrededor de las madres, la comunicación se define por Salomé, 1996, p. 21 como "...un acto de compartir en el que tengo la posibilidad de expresarme, de ser entendido y de entender al otro (...) en los distintos momentos de la relación", con la libertad de la expresión congruente comienzan a desaparecer los límites comunicativos, es decir la comunicación ahora ya es codependiente de la relación con el hijo, observando que comunicación codependiente es el acto de escuchar al otro de entenderlo y comprenderlo, dejando de lado los propios sentimientos. La comunicación codependiente es por tanto la forma en que hablo y escucho mis sensaciones, emociones y pensamientos y cómo los transmito emocionalmente, en las circunstancias en las que sí estoy dispuesta a realizarlo y las condiciones en las que los hago, Salomé lo explica:

"es una comunicación limitada que se genera a partir de las relaciones y reacciones con los otros, sobre todo aquellos de los que codependemos y de sus actos, sus percepciones y decisiones, la comunicación codependiente es la que se ejerce en estas relaciones" (Salomé, 1996, p. 21).

Conforme la comunicación se vuelve más congruente, a través del conocimiento de sí mismo, de su comprensión empática y de la aceptación positiva incondicional "el individuo evoluciona hacia convertirse cada vez con mayor aceptación al proceso, fluidez, cambio" (Rogers 1982, p. 77). Comienza entonces a fluir, a funcionar de manera plena, Rogers describe a la persona que funciona plenamente como "...aquella que se convierte en una corriente de este proceso que ha llegado a ser el *experiencing*, (son las sensaciones sentidas a cada momento con base en la experiencia) gracias al cual se ha estado moviendo su desarrollo" (Rogers 1982, p. 77). Es por ello que la capacidad para comunicarse con congruencia es el elemento básico para el funcionamiento efectivo de las interrelaciones, el tercer principio que refiere Scott en el



libro *La comunicación interpersonal como necesidad*, en el que afirma “que la capacidad de comunicación interpersonal no se mide solo por el grado de conductas comunicativas sino también por el grado en el que facilita a otros la satisfacción de las suyas” (Scott, 1995, p.11) actitudes como aprender a hablar, a escuchar y con ello fluir en una relación conlleva a la comprensión intrínseca de las personas quienes conforman dicha relación.

### **6.3 El encuentro de las madres de niños en situación de discapacidad y el Enfoque Centrado en la Persona**

Comienza entonces el camino interminable de ser mejor cada día, de esclarecer mi ser persona con la congruencia en mis sensaciones, sentimientos, actos e ideas, de la expresión consciente de las mismas y de la búsqueda de alternativas que a diario conllevan al crecimiento y desarrollo personal.

La escucha congruente se da cuando la persona comienza a escuchar y hablar “no solo de lo acaecido, sino también de lo experimentado y sentido, es decir, de las resonancias más o menos próximas o lejanas que lo acaecido en cuestión produce en nosotros” (Salomé, 1996, p. 193). Comparten sus experiencias desde sí mismas y sus sensaciones lo provoca que “Lentamente se genera un sentido de auténtica comunicación, y la persona que se ha ocultado con cuidado de las demás, muestra, en alguna medida, parte de sus sentimientos genuinos” (Rogers, 1970, p. 16).

La congruencia por parte de las madres hacia sus hijos y viceversa va generando una modificación positiva en la relación pues “cuando las experiencias de sí mismo son simbolizadas exactamente y, mediante ésta adecuada simbolización, incluidas dentro del concepto de sí mismo, entonces se alcanza un estado de congruencia” (Rogers 1982, p.77).

La capacidad para comunicar se relaciona con las actitudes para entender y ser entendido, tales como la confianza en el hablar y el escuchar como actitudes que desencadenan la comunicación abierta y consciente quitando los límites a las relaciones interpersonales, la relación fluye en la autenticidad, en el ser, en el sentir, en

el compartir sensaciones y experiencias a uno mismo y a las personas con las que nos interrelacionamos.

A través del encuentro con el ser auténtico cada vez se aceptan a sí mismas tal y como son y por consecuencia comienzan a darse cuenta de la necesidad, la virtud de aceptar a los demás de la misma manera, esto, incluye a la discapacidad del niño. Se genera la aceptación positiva incondicional que de la Torre la describe como:

Dignificar al otro ante nuestros ojos. Hacerle sentir que todo lo que nos quiera comentar es importante para nosotros y reconocer cada una de sus ideas por muy pequeña que sea. También hacerle saber que la persona es tomada en cuenta en todo momento. "Aceptar al otro. Implica una consideración positiva incondicional, o sea, aceptar plenamente a la persona, lo cual no implica aprobación (De la Torre, 1995 en Betancourt, J 2008, p. 134)

La aceptación positiva incondicional provoca en los individuos que la reciben la confianza para ser como realmente son, sin necesidad de esconderse o enmascararse, pues reciben de igual manera, el cariño, atenciones y cuidados, cubriendo las necesidades básicas y emocionales para desarrollarse como ser humano íntegro. Rogers expuso:

Si todas las experiencias de otra persona relativas a sí misma son percibidas por mí como igualmente dignas de consideración positiva, es decir, si no hay ninguna que yo considere menos digna de consideración positiva, decimos entonces que experimento una consideración positiva incondicional hacia esa persona, significa valorar a esa persona, independientemente de los distintos valores que pueden aplicarse a conductas específicas (Rogers, 1985, P. 41).

Esta aceptación y el incremento de la confianza sobre sí mismo y sus capacidades conlleva a la tendencia actualizante, ahora han cambiado la percepción de sí mismas considerándose personas más valiosas y confiables para sí mismas y los demás, en el cambio de la percepción del sí mismo y del descubrimiento de la habilidad de escuchar para comprender y hablar para ser comprendido, conforme se logra la madurez en el control de los impulsos, la tendencia actualizante es más significativa y positiva, es la "... tendencia que opera siempre, en todos los organismos. De hecho, es la presencia o ausencia de este proceso total direccional lo que nos capacita para poder decir si un organismo determinado está vivo o muerto" (Rogers: 1980, p. 166).

Una de las capacidades para el desarrollo de la tendencia actualizante es la capacidad para comunicarse, desde el desarrollo de actitudes como escuchar, escuchar empáticamente, dejar de lado los juicios, percepciones, y emociones que alteren el estado de la escucha y que limite la comprensión que pudiese tener. “La empatía o escucha reflexiva implica comprender lo que el niño siente, lo que quiere dar a entender para después expresar este significado de tal manera que se sienta entendido y aceptado” (Tapia, 2003, p. 28).

El desarrollo de las madres proporciona entonces elementos de desarrollo en los hijos, sea cual fuere su condición, pues con el reconocimiento de las experiencias propias se genera el reconocimiento de las experiencias de los demás, Ana María Tapia lo expone de la siguiente manera:

A través de la empatía los hijos pueden esclarecer sus sentimientos y considerar un problema de una forma más racional. A veces pueden descubrir sus propias soluciones mientras o después de haber sido escuchados. En otras ocasiones los niños necesitarán ayuda para considerar varios caminos a seguir, de aquí la necesidad de búsqueda de alternativas que significa ayudarlo a identificar y a considerar las posibilidades existentes para resolver un problema. Significa ayudarlo a evaluar cada curso de acción para obtener el compromiso de que lo hará (Tapia, 2003, p. 28).

Se da el proceso de autonomía, del cual se desprende la ausencia de situaciones codependientes, pues la autonomía despierta el desarrollo de la persona, el desarrollo del potencial a través del darse cuenta de las capacidades, de las habilidades y del reconocimiento del sí mismo dentro de un sistema de relaciones. Rogers lo explica: “Cuando logramos liberar al individuo de sus actitudes defensivas y lo ayudamos a abrirse a la amplia gama de sus propias necesidades, así como también a las diversas necesidades ambientales y sociales, podemos confiar en que sus reacciones serán positivas, progresivas y constructivas” (Rogers, 1961, p. 174).

El logro de la autonomía ha generado en las madres la capacidad para desprenderse de los vínculos codependientes con sus hijos, incluso de los de la comunicación, ahora es capaz de fijar sus límites, mantiene congruencia entre ellas para el funcionamiento desde las situaciones problemáticas, ahora tiene más claridad

mental, identifica sus fortalezas y sus debilidades y las reconoce, situación que conlleva al funcionamiento pleno de la persona como tal “Cuanto más aprendamos acerca de las tendencias naturales del hombre más sencillo resultará decirle como ser bueno, feliz, provechoso, cómo respetarse a sí mismo, cómo amar, como realizar sus más elevadas potencialidades” (Maslow, 1972, p. 27).

El desarrollo de la autonomía ha generado procesos de cambio en las madres, en sus hijos y en las familias de las mismas, pues ahora han aprendido a comunicarse de manera más efectiva, a relacionarse de manera más independiente en la que la situación codependiente desaparece cada vez más, volviendo al vínculo entre ambos independiente, en la que se pueden amar, respetar, apoyar y enojar, sin consecuencias que exalten la relación. La comunicación es más abierta y expresiva, son capaces de demostrar los verdaderos sentimientos frente a situaciones sin que se considere como una manera de sentir y expresar rechazo, fluye la libertad y la congruencia. Se vive un ambiente de tranquilidad dentro de la situación que se describe como angustiante y desgastante, ahora existe ánimo, se dan tiempo de sentir, de expresar y de vivir, de convivir y de compartir, sea cual fuere el sentimiento que se requiera compartir, pues existe la aceptación incondicional y la certeza del amor que sienten el uno por el otro.



## CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

Es para mí muy importante destacar los logros que como madres se han descubierto en la participación en el grupo, además de los aprendizajes que tuve como facilitadora del mismo y cómo estos dos aspectos impactaron a los niños de manera positiva en su desarrollo dentro del aula y en la familia.

A manera de conclusión expongo: las madres cuyos hijos presentaban alguna discapacidad al momento de participar en el grupo de crecimiento se vivían en un ambiente donde la discapacidad cobra el control de sus vidas, pues las actividades familiares se llevan a cabo en torno a las necesidades de sus hijos, desde las adecuaciones que se tienen que hacer en el espacio del hogar hasta las que se tienen que hacer en el tiempo y horarios de trabajo y atención de las demás personas de la familia. Esta situación representa una decaída en la economía, en los vínculos emocionales y de convivencia con las personas que les rodean.

La mayoría de las madres viven el rol de padre y madre, pues muchas de ellas son abandonadas al darse cuenta el padre de la situación de su hijo, en algunos otros casos los niños son criados por parientes cercanos, pues mamá tiene que salir a trabajar para proveer económicamente a la familia.

La comunicación de ellas para con sus hijos y demás personas con las que tienen vínculos se vuelve incongruente y de cierto modo codependiente, pues solo se permiten expresar sentimientos que consideran positivos hacia la situación de sus hijos, dejando de lado las emociones que consideran peligrosas, pues se cree que si se expresan podrían ser consideradas como malas madres, o como si no aceptaran o amaran a sus hijos, circunstancia que les conlleva a una forma de vida incongruente de tal manera, que hacen sus actividades de manera automática, intentan relacionarse con las personas que les rodean sin embargo los sentimientos expresados no coinciden con los realmente sentidos, buscan exhaustivamente un significado positivo a la discapacidad.

En la estancia en el grupo al encontrar en las personas la vivencia de situaciones similares y sentirse comprendidas, escuchadas y apreciadas regresa en ellas la necesidad de sentirse mujeres, la motivación por seguir encontrándose como personas, el desarrollo de la autonomía que les hace sentir, conocer y reconocer que son cada día mejores personas, integradas, unificadas en sus diferentes actividades, con amor propio, con ganas de continuar en la lucha y en la entrega de sí mismas para sí mismas y para sus familias.

De cierta manera adquieren el poder de ser y crecer, de encontrar en ellas mismas los elementos que les han hecho descubrir sus capacidades y explotándolas para usarlas como recursos de desarrollo personal, a través de la aplicación del Enfoque Centrado en la Persona, de las condiciones como son la empatía, la congruencia y la aceptación positiva incondicional, y con ello encontrar formas congruentes de comunicarse y por ende de vincularse.

Esta nueva forma de comunicarse y vincularse provoca cambios positivos en la familia, mamá ahora es más aceptante de las diferencias de sus hijos y las expresiones de los mismos, encuentra en ellos personas que le apoyen al crecimiento, no los siente como individuos que le impiden el desarrollo, los percibe como personas que le ayudan a esclarecerse, a conocerse y reconocerse a través de la aceptación que ella ha generado se lleve a cabo de manera incondicional, situación que conlleva el crecimiento del niño, que al saberse aceptado se vive con más libertad de sentir, de conocer, de ser y de saber, pudiéndolo observar en su desenvolvimiento en el aula, donde se les nota más fluidos, con una manera de hablar más congruente, con la libertad de exponer sus necesidades.

Las relaciones de las madres con las personas que les rodean son más congruentes, puede comunicarse aun sin palabras, atiende y entiende el lenguaje no verbal, empatiza con los sentimientos, emociones y sensaciones que percibe de las personas con las que se relaciona, en particular con su hijo en situación de discapacidad.

La experiencia como madre de un niño que vive con discapacidad ya sea permanente o circunstancial y como facilitadora de un grupo de participantes con las mismas situaciones de vida a las mías, algunas en circunstancias más graves, además de conocimientos que obtuve como: darme cuenta que cada persona tiene un ritmo de desarrollo y que este ritmo si se incrementa por un factor externo no es tan significativo como si se confía en el ritmo mismo de la persona, ya que el movimiento personal conlleva a mayores aprendizajes sobre sí mismo.

La inconstancia de las sesiones, en la modificación de horarios probablemente obstaculizó el crecimiento en mayor medida de las personas que asistieron al grupo, puesto que, algunas de ellas dejaron de asistir por no tener un horario y fechas fijas. Con estas conclusiones me permito sugerir las siguientes propuestas:

A lo largo de la experiencia de trabajar con niños en situación de discapacidad me he dado cuenta de que es un hecho lamentable que existiendo tantas instituciones gubernamentales y civiles no haya atención a las madres de manera formal en cuanto a la atención personal como mujeres además de cómo madres de niños que viven en esta situación de discapacidad. Una de estas instituciones que sí realiza esta tarea es CRIT TELETON, en ella se brinda servicio psicológico a las mamás apoyándoles sobre todo en la aceptación de la discapacidad del niño; sin embargo he notado que la atención integral de las necesidades de conocimiento personal y de comunicación y relaciones humanas es de suma importancia, ya que, el bienestar de la persona conlleva al bienestar de las personas que se encuentra alrededor, por tanto considero imprescindible el acompañamiento de las madres en grupos de encuentro en los que se vinculen con personas que viven la misma situación o al menos sea semejante en ciertas experiencias, para lograr un encuentro que conlleve a la autonomía por medio de la empatía, la congruencia y la aceptación positiva incondicional.

Es por tanto que la propuesta formal hecha a través de la experiencia en la elaboración de este trabajo es: agregar como actividad permanente el llevar a cabo sesiones grupales desde la perspectiva del Enfoque Centrado en la Persona en instituciones donde se atiendan personas en situación de discapacidad , esto con la finalidad de volver integral dicha atención y por supuesto apoyar en el desarrollo y



crecimiento de las personas que participan directamente en los grupos y las que indirectamente se ven beneficiadas con este proceso.

Como alumna de la maestría en Desarrollo Humano, aprendí la importancia del cuidado de mí misma a través de ser yo misma, de estar conmigo misma y escucharme y comprenderme. Una de las situaciones que más difícil me pareció superar fue la capacidad de pedir ayuda, ya que mi percepción de autosuficiencia significaba en mi cabeza el hacer todo sola y la frustración muchas veces se convertía en depresión.

Ahora puedo delegar responsabilidades inclusive a mis hijos a quienes he sobreprotegido en diferentes circunstancias.

La capacidad de sentir me brinda conceptos más amplios, la gama de sensaciones se extiende y puedo comprender con más objetividad lo que siento y con ello los movimientos internos son más constantes y perceptibles.

He logrado que mis relaciones con las personas con las que convivo son más íntimas, las personas a menudo mencionan sentirse comprendidas y escuchadas al conversar conmigo, me hace feliz escuchar cuando alguien me dice que le gusta hablar conmigo porque cada vez que los hacemos aprendemos algo.

Puedo expresarme con más facilidad frente a los demás y me siento más congruente respecto a quien soy, incluso puedo compartir sentimientos auto despreciativos.

Me gusta tener alternativas para la modificación de conducta de mis alumnos a través del reconocimiento del potencial de los niños y el reflejo de las sensaciones que me surgen al estar en contacto con ellos, he logrado que los padres tengan confianza de mostrarse vulnerables y que juntos encontremos nuevas formas de sobrellevar el dolor, el cansancio y el placer de tener un niño en situación de discapacidad.

Actualmente participo para ser becaria de estudiar un doctorado en educación, en el que mi anteproyecto está basado en el acompañamiento de los padres en la formación del adolescente con una clase que toman juntos y en la que aprenden elementos de comunicación, aceptación positiva incondicional, empatía y congruencia

que conllevan al desarrollo óptimo de la autoestima y la autoconfianza y que para la validación de la asignatura en la educación básica demostraré que los alumnos que toman ésta clase, incrementan el aprovechamiento académico en su vida escolar.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arboleda, L., Casas J., Cano V. (2010). El juego de la responsabilidad del coadicto materno. Una visión de la farmacodependencia desde las constelaciones familiares. *Katharsis* - ISSN 0124-7816, No. 10, PP. 137-155 - julio-diciembre de 2010, Envigado, Colombia.
- Berne, E. (1974). *Juegos en los que participamos, psicología de las relaciones humanas*. México: Diana
- Betancourt, J. (2008). *Atmosferas creativas 2. Rompiendo candados mentales*. México D.F: Manual Moderno.
- Dinkmeyer, D., Gary D. (1981). PECES, Padres Eficaces Con Entrenamiento Sistemático, American Guidance Service, Inc. Minnessota.
- Dinkmeyer, D., Gary D. PECES, Padres Eficaces Con Entrenamiento Sistemático Para Padres de Adolescentes, American Guidance Service, Inc. Minnessota, Traducción sin fecha.
- Espina, A., Ortego, M<sup>a</sup> A. (2003). *Discapacidades físicas y sensoriales, aspectos psicológicos, familiares y sociales*. Madrid: Editorial CCS,
- Gondra, J. (1981). *La psicoterapia de Carl Rogers: sus orígenes, evolución y relación con la psicología científica*. Descleé de Brouwier.
- Gradillas, V. (1998). *La familia del enfermo mental, la otra cara de la psiquiatría*. Madrid, España: Díaz de Santos.
- INEGI. (2000). Las personas con discapacidad en México: una visión censal.
- Maslow, A. (1972). *El hombre autorrealizado*. Barcelona, España: Editorial Kairós.
- Melendo, M. (2001). *La escucha*. España: Descleé de Brouwier.
- Mellody, P. (2005). *La codependencia. Qué es, de donde procede, cómo sabotea nuestras vidas*. México: Paidós.
- Miller, B. (2007). *Nadie es perfecto*. México D.F: Editorial Diana.
- Miranda, J. (2008). *“Escuchar la vida, desarrollo de un curso-taller de escucha empática fundamentado desde el enfoque centrado en la persona con universitarios del ITESO”* ITESO Tlaquepaque Jalisco.
- Pinkola, C. (2006). *Mujeres que corren con lobos*. Barcelona: Ediciones B.

- Puerta, M. (2006). "Una experiencia de activación de la resiliencia en familias codependientes" THEOLOGICA XAVERIANA 159 469-494.
- Ramos, L. (2015). *"Lograr el equilibrio personal: proyecto de vida de madres de niños en situación de discapacidad, desde el enfoque centrado en la persona"* ITESO Tlaquepaque Jalisco.
- Rentería, L. (1999). *"Procesamiento emocional durante la participación en taller- grupo de autoconocimiento y reafirmación personal de mujeres de una colonia ejidal"*. ITESO Tlaquepaque Jalisco.
- Rodríguez, D., García, M. (1987). Persona, Familia y Trabajo ¿Crisis o Equilibrio?
- Rogers, C. (1961). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós.
- Rogers, C. (1973). *Grupos de encuentro*. Buenos Aires: .Ammortu.
- Rogers, C. (1975). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires: Paidós.
- Rogers, C. (1980). *El poder de la persona*. México: El manual moderno.
- Rogers, C. (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Nueva visión.
- Rogers, C. (1980). *El camino del ser*. Barcelona, España: Kairós.
- Rogers, C. y Kinget M. (1971). *Psicoterapia y relaciones humanas* (tomo I). Madrid: Alfaguara.
- Salmerón, Y. (2008). *"Todos por la dignidad". Una experiencia de aprendizaje y crecimiento con personas codependientes en DIF Guadalajara*. ITESO, Tlaquepaque, Jalisco.
- Salomé J., y Galland S. (1996). *Si me escuchara, me entendería*. Santander, España: Editorial Sal Terrae.
- Satir, V. (1985). *Relaciones humanas en el núcleo familiar*. México: Pax.
- Satir, V. (1994). *El contacto íntimo*. México: Árbol editorial.
- Satir, V. (2004). *Ejercicios para la comunicación humana*. México: Pax.
- Scott, M.D, y Powers W.G (1985). *La comunicación interpersonal como necesidad*. Madrid: Narcea.
- Schorn, M. (1999). *Discapacidad, una mirada distinta, una escucha diferente*. Buenos Aires: Lugar editorial.
- Tapia, A. (2001). *"Construyendo la relación con mi hijo/a"*. ITESO, Tlaquepaque Jalisco.

- Urbano, C., y Yuni J. (2008). *La discapacidad en la escena familiar*. Argentina: Encuentro, Grupo Editor.
- Yalom I. (2000). *“terapia existencial y terapia de grupo”* España: Paidós.



# APÉNDICES

## Apéndice 1. Bitácora sesión 1

*Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente*

Elaborado por: Blanca Ivonne López Sierra

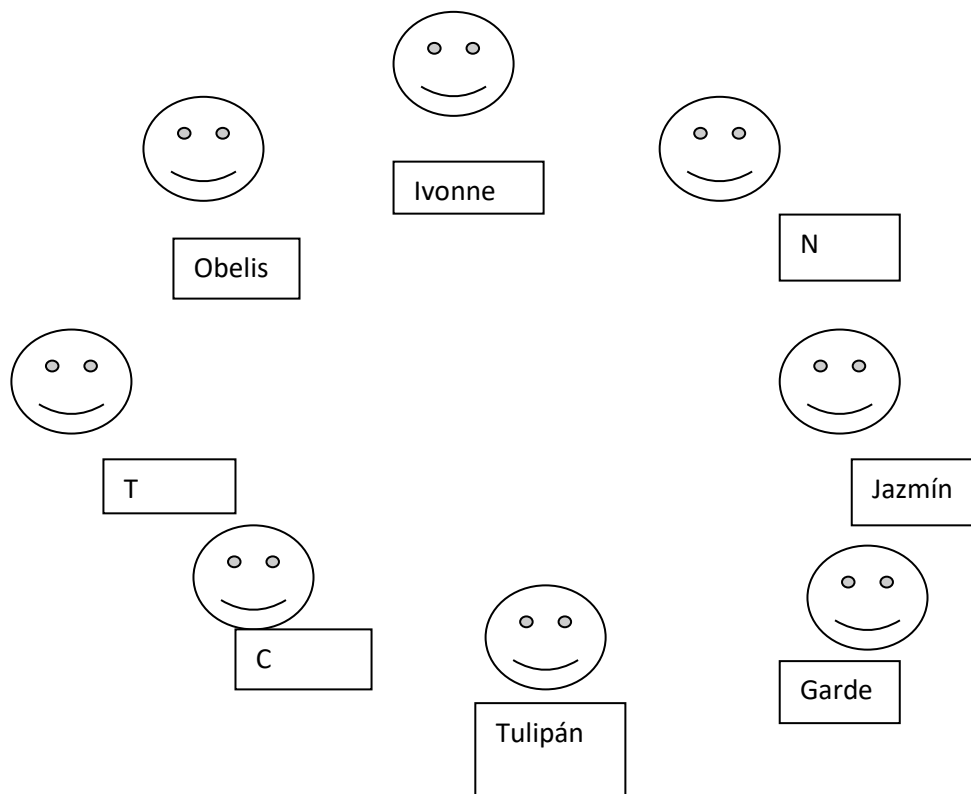
Febrero 07 de 2012

Horario 10:30 a 12:30

Preescolar Olinka, domicilio conocido en Pihuamo Jalisco.

Salón del 2º piso con dimensiones de 3x 4 m, con 12 sillas de material variado puestas en círculo, un escritorio en una de las esquinas sobre el cual está la computadora con la pantalla hacia el grupo, puesto que se graba video con la cámara web de la computadora.

Croquis:





1	Sesión 1.- Armando mi grupo.
2	Febrero 7 de 2012
3	2 horas
4	Propósitos:
5	1.- Crear un clima de confianza y seguridad para compartir las experiencias
6	2.- Conocer a las participantes de mi grupo y sus características que nos asemejan
7	3.- Dar a conocer las finalidades del desarrollo humano y sus formas de llevarlo a cabo
8	
9	Actividades
10	a) ¡¡¡Bienvenidas!!!
11	
12	Darme la bienvenida con mis compañeras sin palabras.
13	A petición de la facilitadora las participantes se ponen de pie, con los ojos cerrados imaginamos que estamos en un lugar tranquilo donde puedo expresar quien soy, respirando nos incorporamos y caminamos por todo el espacio, las participantes junto con la facilitadora se dan la bienvenida sin palabras, puede ser mediante miradas, palmadas, abrazos, etc.
14	
15	b) Dar a conocer la dinámica del grupo.
16	
17	c) Presentación del desarrollo humano.
18	La facilitadora expone los puntos principales del desarrollo humano, tales como la empatía, la congruencia y la aceptación positiva incondicional, da a conocer la dinámica y reglas en las que se llevará a cabo el grupo.
19	
20	d) Conocer mis características.
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	

28	Cada una de las participantes se presenta de manera oral Inicia la presentación
29	con alguna de las características que asemeja a la persona que antecede la
30	presentación, inicia la facilitadora.
31	La facilitadora comienza la presentación, expone cosas más relevantes de su
32	vida, personas, actividades, intereses.
33	La siguiente persona con base en la semejanza encontrada por la facilitadora
34	comienza a presentarse de igual manera, así sucesivamente con el resto de las
35	participantes.
36	
37	Bibliografía:
38	Rogers, Carl (2003). El proceso de convertirse en persona. Paidós, México.
39	Rogers, Carl (2004). Grupos de encuentro. Amorrortu, Buenos Aires.
40	
41	Recursos Materiales:
42	Salón de tres por cuatro metros, sillas, cañón, computadora y grabadora.
43	Bitácora de información.
44	Bitácora diaria.
45	Análisis de resultados de las bitácoras y vaciado en formato de evaluación
46	continua.
47	
48	<b>Descripción del trabajo realizado:</b>
49	Se han invitado a 12 mamás, solo asisten 7, de tres escuelas diferentes y se
50	reúnen a las 10:30 de la mañana, comienzo aproximadamente a las 10:40, el
51	orden de las actividades propuestas no fue posible seguirlo, inicié con la
52	explicación de lo que se tratará el grupo para disminuir el nerviosismo de las
53	asistentes, están sentadas en silencio, mirándome con preocupación, al parecer
54	creen que la reunión se tratara de asuntos de sus hijos pues a la mayoría de
55	mamás que les mandan llamar se trata de darles más trabajo o malas noticias
56	sobre el aprendizaje de los niños.
57	
58	Les explico que el grupo de escucha trata de cuidarnos y atendernos a nosotras

59	las mamás, dejando de lado por un momento a los hijos, marido, padres, trabajo
60	etc.
61	
62	Una de ellas pregunta si su marido puede asistir, le digo que no hay problema,
63	pero que el enfoque que me gustaría darle al grupo es de atender a las mamás,
64	les pregunto ellas a quienes tienen y dicen que solo a Dios y a sí mismas, por lo
65	que Gardenia deduce que mejor no le invitará al marido y las demás asienten
66	con risas.
67	
68	Dejando en claro las condiciones del grupo, sobre la escucha, el tiempo,
69	aprender a comunicarse de manera efectiva, ponernos en el lugar del otro, no
70	juzgar, escuchar y tratar de decir con cuidado lo que queremos para no herir,
71	cooperar si alguien pide ayuda, entre otros sobre el espacio, el tiempo y la
72	atención.
73	
74	A continuación una de las participantes comienza a presentarse, “yo soy
75	Tulipán, mamá soltera de 5 hijos, cada uno de diferente papá, muy difícil para mí
76	la atención de M (su hijo de 8 años con Dx TOD y medicado para ello)”,
77	
78	Enseguida hablo yo, les digo “para continuar con la presentación yo quiero
79	decirles que al igual que Tulipán yo también soy madre soltera de dos hijos,
80	también es muy difícil para mí criarlos sola, mi niño también tiene un Dx
81	depresivo y de trastorno de ansiedad y también es medicado, soy maestra,
82	orgullosa del trabajo con los niños y feliz de tener la oportunidad de compartir
83	con ustedes.
84	
85	Enseguida se presenta Gardenia, “yo también tengo muchos problemas con mis
86	hijos, tengo dos, Aarón de 5 con TDAH, lo medico con homeopatía, me cuesta
87	mucho sobre todo porque el otro es adolescente.”
88	
89	Continúa C “yo soy C, mamá también de un niño con TDAH, tengo más hijos y

90	poco tiempo, y a veces ganas de atenderlos.”
91	Habla N “yo al igual que Tulipán también tengo hijos de diferente papá, mi hijo
92	más grande no es de mi marido, mi niña V está muy malita, (trastornos
93	neuromotores con discapacidad intelectual) nunca tengo tiempo para mi, V
94	necesita mucho de mí, mi tiempo libre lo uso pal quehacer y eso.”
95	
96	Con nerviosismo habla Obelisco, “mi hijo se llama Nelson, del preescolar
97	Chamizal, es vago, como el chico, creo que necesito ayuda.”
98	
99	Invito a T a presentarse, evadiendo las miradas de las compañeras, comienza a
100	hablar con nerviosismo, “Soy T, soy muy, creo demasiado amorosa con mis
101	hijos, no puedo decirle que no a nada, los quiero poner a hacer tarea pero no sé,
102	mi hijo Lucio de 6 años casi no ve, (tiene discapacidad visual asociada a
103	estrabismo) no sé qué hacer pero aquí estoy.”
104	
105	Agradezco a todas y cada una de las participantes el estar en ese espacio y
106	propongo una dinámica para darnos la bienvenida.
107	
108	Las invito a levantarse de sus sillas y moverse para relajar su cuerpo, imitan mis
109	movimientos les doy la consigna: darnos la bienvenida sin palabras...
110	
111	Comienzan a abrazarse, a tomarse de las manos, las tomo de las manos, les
112	doy un abrazo y con la mirada les digo “bienvenida, gracias por estar aquí”.
113	
114	Muchas de ellas evaden mi mirada y reciben mi abrazo, tiemblan un poco, entre
115	ellas se abrazan pero no se miran.
116	
117	Desde el darnos la bienvenida observo que Jazmín comienza a llorar, se le
118	abrazo a Tulipán, les pido nos sentemos y comienzo a acompañar a Jazmín con
119	el permiso del grupo.
120	

121	Jazmín comienza a hablar de su tristeza, mucha tristeza la cual invito a que
122	busque en su cuerpo donde le ubica. Se toca el pecho y me dice que le duele
123	mucho, indago sobre qué es lo que le duele y me comienza a explicar la
124	sensación de ausencia de cariño que ha padecido. Al reflejar y acompañar
125	explora, dándose cuenta que siempre se ha sentido sola, que aunque su mamá
126	siempre estaba en casa en realidad nunca estuvo a su lado, se percibe como
127	sola, con necesidad de mamá y le reflejo que noto en su mirada un poco de
128	enojo, cambia su tono de voz ahora más fuerte, el llanto también, comenzamos
129	a explorar el enojo y reclama a su madre, una de las compañeras, se sienta a su
130	lado, la abraza un poco y Jazmín se quita, le dice que no quiere que le abrace,
131	que si la quiere pero que no le abrace, guío un poco las frases y Jazmín habla
132	de su enojo, su tristeza y la sensación de vacío que le generó no contar con
133	mamá.
134	
135	Le pregunto si le podría perdonar por abandonarle y contesta que aun no. Dice
136	sentirse más tranquila.
137	
138	Pregunto si está lista para escuchar, asiente.
139	
140	<b>Ampliación de la consciencia, aprendizajes, citas textuales:</b>
141	
142	Jazmín denota un cambio en su semblante, sus ojos más iluminados y su voz
143	con más claridad y fuerza, notando este lenguaje corporal que yo lo interpreto
144	como más tranquilidad, le hago un recuento de la experiencia y complementa
145	con la sensación de dejar mucho tiempo sólo a su hijo Oscar, se menciona
146	incapaz de demostrarle cariño a su hijo... reflejo, explico un poco sobre lo que
147	aprendemos en la familia y la dificultad de deshacernos de esos aprendizajes,
148	refuerzo la frase dicha por ella, repitiéndola “amo a mi hijo, pero a veces no lo
149	quiero abrazar” (Jazmín, 2012)
150	
151	Jazmín asiente, se le ve más tranquila. N comenta que a ella también le cuesta

152	mucho demostrarles con caricias y tiempo el amor que siente por sus hijos,
153	comienza a llorar, dice identificarse con Jazmín en el hecho de que tampoco sus
154	padres fueron cariñosos con ella.
155	
156	Comento sobre si es necesario este cariño y asiente, dice intentará demostrarle
157	a sus hijos lo mucho que les quiere.
158	
159	Tulipán reporta “yo por el contrario fui una niña muy mimada, pero mi hija me
160	pide tiempo y yo siempre le digo que estoy ocupada, con Jazmín vi la necesidad
161	que tiene mi hija de mi”
162	
163	C comenta que ella también se vive similar y que es algo que le gustaría
164	cambiar.
165	
166	Hago un recuento de la sesión completa, les platico un poco de mi dificultad de
167	abrazar a mi hija y la evolución que tuve en este aspecto con mi participación en
168	un grupo. Les pido que en una frase nos platiquemos que aprendimos hoy y
169	como nos quedamos...
170	
171	Tulipán menciona estar inquieta, dice que a través de Jazmín vio a su hija
172	Grecia, que está contenta por participar en el grupo y que ya quiere que sea la
173	siguiente sesión.
174	
175	N menciona estar confundida, no sabía que sería tan seca como mi mamá,
176	espero poder cambiar, también quiero seguir en el grupo.
177	
178	Gardenia, dice sentirse rara, exploro rara y menciona un poco movida por lo que
179	pasó. Quiero seguir y sentirme mejor.
180	
181	C se siente contenta, un poco triste por todo lo que ha vivido en la infancia, pero
182	con la esperanza de sentirse mejor.

183	
184	T se dice contenta, si quiere regresar.
185	
186	Obelisco, dice sentirse desesperada y saber que necesita ayuda, planea
187	regresar y continuar en el grupo, se siente respaldada en el grupo y con las
188	compañeras.
189	
190	Jazmín agradece, dice sentirse más tranquila y sentir disminuyó el dolor de su
191	pecho. Les dice a las compañeras gracias.
192	
193	<b>Condiciones del ECP</b>
194	Les agradezco por estar en la sesión, les recuerdo la fecha, hora y condiciones
195	de la siguiente, les digo sentirme contenta, haberme sentido nerviosa al inicio,
196	un poco preocupada con Jazmín y agradecida por la participación y apertura de
197	todas y cada una. Nos levantamos y Jazmín me abraza, me dice gracias otra
198	vez, una a una se acerca para abrazarme y despedirse, para mi sorpresa se
199	repite con todas entre ellas mismas, se despiden contentas, y comienzan a salir.
200	Infiero que se han sentido aceptadas y en un ambiente de confianza en el cual
201	podrían desarrollarse.
202	
203	T me espera, me dice que tiene cosas que compartir de mucho rencor, le
204	respondo que le espero para la siguiente sesión, que creo que también a sus
205	compañeras les gustaría acompañarla, sonrío tranquila, asiente y se despide de
206	nuevo. Mi interés es que se trabaje como grupo y o en lo particular, que se
207	genere un ambiente de escucha activa entre las participantes para que
208	encuentren sus propios recursos escuchándose entre sí.
209	
210	Me siento feliz, un poco preocupada y con mucha tarea, angustiada por no saber
211	si podré acompañar a todas las mamás.
212	
213	Bajo y me espera Tulipán, pregunta si podrán asistir más personas, mamás de

214	compañeritos de sus hijos, le respondo que tendremos que ponerlo a
215	consideración del grupo.
216	
217	<b>Obstáculos enfrentados</b>
218	No pude llevar a cabo el orden de las actividades por la dinámica que se
219	presentó en el grupo. Decidí llevar su ritmo, se llevaron a cabo todas las
220	actividades pero en orden distinto.
221	
222	La persona quien me acompañara para la filmación decidió no participar.
223	
224	No pude grabar la sesión.
225	
226	Me siento un poco angustiada, con temor por no poder acompañar a alguna de
227	las participantes.
228	
229	<b>Como se logran los objetivos:</b>
230	1.- Crear un clima de confianza y seguridad para compartir las experiencias.
231	Las participantes demuestran su seguridad para escuchar y compartir conforme
232	se lleva a cabo la sesión, todas participan, al final mencionan su seguridad y
233	agradecimiento por hablar y escuchar, demuestran con abrazos hacia todas
234	ellas y hacia mí al final de la sesión.
235	
236	2.- Conocer a las participantes de mi grupo y sus características que nos
237	asemejan
238	Aunque la dinámica planeada no se pudo llevar a cabo, todas nos presentamos
239	y hablamos datos más relevantes de cada una de nosotras.
240	
241	3.- Dar a conocer las finalidades del desarrollo humano y sus formas de llevarlo
242	a cabo.
243	Explico las condiciones básicas del ECP, ejemplifiqué con la dinámica del
244	grupo y las necesidades que todas expresamos de sentirnos escuchadas y



	acompañadas.
--	--------------

## Apéndice 2. Bitácora de Sesión 2

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

“Descubriendo mi capacidad, en la discapacidad”

Elaborado por: Blanca Ivonne López Sierra

Bitácora de grupo de escucha

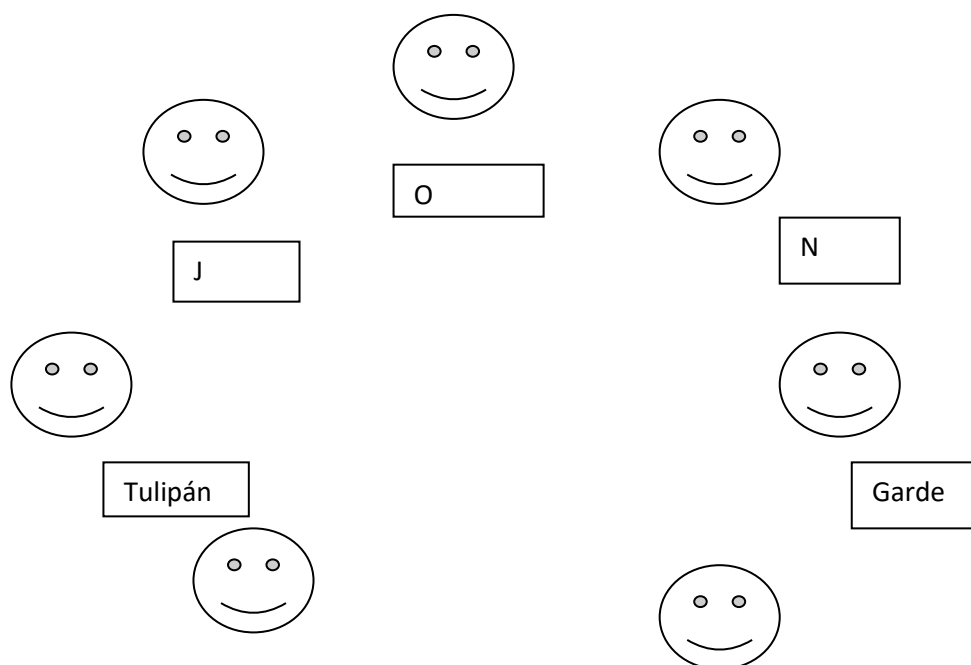
Febrero 13 de 2012

Horario 10:30 a 12:30

Preescolar Olinka, domicilio conocido en Pihuamo Jalisco.

Salón del 2º piso con dimensiones de 3x 4 m, con 12 sillas de material variado puestas en círculo, un escritorio en una de las esquinas sobre el cual está la computadora con la pantalla hacia el grupo, puesto que se graba video con la cámara web de la computadora.

Croquis:



E



Garde

Ivonne

Respecto a la sesión 2

Nombre Real	Referencia	Abreviatura
Tulipán	Tulipán	T
Jazmín	Jazmín	J
Gardenia	Gardenia	G
Obelisco	Obelisco	O
Alcatraz	Alcatraz	A

	Unidades temáticas
1	Sesión 2. ¿Qué es y para qué sirve comunicarse?
2	Febrero 13 de 2012                      2 horas
3	Propósitos:
4	Conocer los elementos de la Comunicación efectiva.
5	
6	Escuchar sin juicios, comunicar las emociones                      utilizando los
7	elementos de la comunicación efectiva.
8	
9	Actividades
10	La facilitadora explica los elementos de comunicación efectiva
11	Las participantes hablan con libre expresión seguida de una
12	exposición de 10 min, por parte del facilitador.
13	
14	Bibliografía:
15	Rentería Anzaldúa, Laura Estela (1999). "Procesamiento emocional
16	durante la participación en taller- grupo de autoconocimiento y
17	reafirmación personal de mujeres de una colonia ejidal". ITESO
18	Tlaquepaque Jalisco.

19	Rogers, Carl (2003). El proceso de convertirse en persona. Paidós,
20	México.
21	
22	Recursos Materiales:
23	Salón de tres por cuatro metros, sillas, cañón, computadora y
24	grabadora.
25	Bitácora de información.
26	Bitácora diaria.
27	Análisis de resultados de las bitácoras y vaciado en formato de
28	evaluación continua.
29	
30	<b>Descripción del trabajo realizado:</b>
31	Inicia la sesión con un total de 7 mamás, faltan T y C. Asisten N,
32	Obelisco, Tulipán, Gardenia, Jazmín, integrándose, E y O.
33	
34	Comienzo a las 10:40, esperamos a que lleguen las faltantes, sin
35	embargo comienzo con las condiciones de pertenencia al grupo, las
36	que han estado la sesión anterior me ayudan, N dice “lo que se dice
37	dentro del grupo no se repite afuera”
38	
39	Tulipán puntualiza “hay que ponerse en los zapatos de quien habla
40	pase lo que pase y no juzgar”.
41	
42	Obelisco menciona “escuchamos a quien habla y respetamos su
43	opinión”.
44	
45	Inicio presentando a las compañeras con O, menciono uno a uno sus
46	nombres y el mío y le pido se presente, dice “Soy O, tengo cuatro
47	hijos, soy mamá soltera, trabajo aseando casas, trabajo un chingo y
48	tengo muchos problemas.”
49	

50	Digo: yo al igual que tú y que O soy mamá soltera, todas las que
51	estamos aquí tenemos un chingo de problemas, (reímos) estamos
52	aquí para escucharnos, apoyarnos, y ser nosotras mismas.
53	
54	Comienzo a hablar del tema de la comunicación, cuestiono una a una
55	cuál es su percepción de comunicación, O comienza a hablar con
56	desesperación, menciona problemas, discusiones con las vecinas y lo
57	mal que la ha pasado últimamente, las demás están asombradas, yo
58	un poco abrumada por tanto que escucho, intento reflejar pero es en
59	vano, O no hace ningún silencio y percibo que no contacta.
60	
61	Cuestiono sobre cuáles son las condiciones que percibimos cuando
62	nos sentimos escuchadas, una a una responden sobre estos
63	elementos.
64	
65	Obelisco menciona que sólo se siente escuchada cuando los demás le
66	ponen atención nota que la miran de frente y repiten con sus palabras
67	lo que ella ha tratado de comunicar, además de eso comenta que para
68	ella es muy difícil comunicarse, puesto que siempre tiene miedo de las
69	reacciones de los demás cuando ella expresa sus sentimientos.
70	
71	Tulipán muy molesta le pide a O que nos escuche. Muestra una actitud
72	de desesperación.
73	
74	
75	O de nuevo comienza a hablar y reflejo su enojo, menciona que no
76	está enojada ni molesta, con ceño fruncido y la voz muy en alto.
77	
78	Obelisco no menciona palabra. Cuando O sale Obelisco comienza a
79	llorar, menciona que le da miedo cuando las personas se ponen en
80	actitud defensiva, cree que la pudiesen golpear por ello teme decir lo

81	que siente por miedo a estas reacciones.
82	
83	Al final de la sesión menciona sentirse inconforme y agobiada por lo
84	que sucedió en la sesión, considera que O no les permitió expresarse.
85	
86	
87	<b>Obstáculos enfrentados</b>
88	No pude llevar a cabo el orden de las actividades por la dinámica que
89	se presentó en el grupo. Decidí llevar su ritmo, se llevaron a cabo
90	todas las actividades pero en orden distinto.
91	
92	La persona quien me acompañara para la filmación decidió no
93	participar.
94	
95	No pude grabar la sesión.
96	
97	Me siento un poco angustiada, con temor por no poder acompañar a
98	alguna de las participantes.
99	
100	<b>Como se logran los objetivos:</b>
101	1.- Crear un clima de confianza y seguridad para compartir las
102	experiencias
103	Las participantes demuestran su seguridad para escuchar y compartir
104	conforme se lleva a cabo la sesión, todas participan, al final
105	mencionan su seguridad y agradecimiento por hablar y escuchar,
106	demuestran con abrazos hacia todas ellas y hacia mí al final de la
107	sesión.
108	2.- Conocer a las participantes de mi grupo y sus características que
109	nos asemejan.
110	Aunque la dinámica planeada no se pudo llevar a cabo, todas nos
111	presentamos y hablamos datos más relevantes de cada una de

112	nosotras.
113	3.- Dar a conocer las finalidades del desarrollo humano y sus formas
114	de llevarlo a cabo.
115	
116	Explicué las condiciones básicas del ECP, ejemplifiqué con la
117	dinámica del grupo y las necesidades que todas expresamos de
118	sentirnos escuchadas y acompañadas.
119	

### Apéndice 3. Bitácora de Sesión 3

*Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente*

Elementos para la comunicación humana y sus formas de expresión.

**1. Nombre:** Blanca Ivonne López Sierra

**Fecha:** 12 de Marzo de 2012

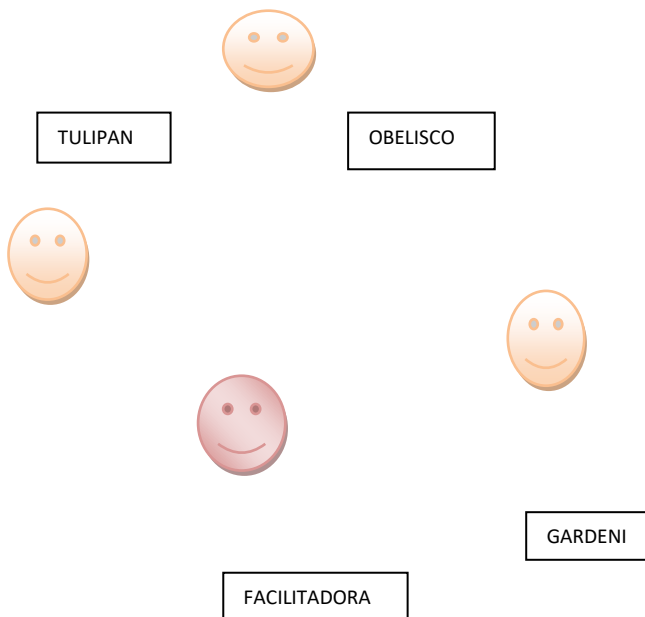
**Horario:** 1:00 p.m. a 3:00 p.m.

**Bitácora:** 3

**Domicilio:** conocido en Pihuamo Jalisco

#### **Ubicación de las personas:**

Estuvimos sentados como a continuación se muestra:





## **2. Nombre de la sesión: ¿cómo me comunico y para qué me sirve?**

### **Propósitos a lograr en los participantes:**

Los participantes conocen su forma de comunicarse, buscan el espacio dentro de grupo y se fomenta la escucha activa de las participantes.

### **Propósitos facilitadores de quien realiza la intervención:**

Aplicar las actitudes facilitadoras de empatía, aceptación incondicional, congruencia, honestidad, además de la expresión cuidadosa respecto a la situación del otro.

## **3. Describir el trabajo realizado, lo que se hizo, lo más concreto posible. Se incluirán viñetas que evidencien el acontecer de la sesión.**

Temas:

- Bienvenida
- Ubicando las reglas
- Aceptación de la actitud de O
- Expresión de experiencias
- Vinculando con la teoría

Bibliografía que sustenta los temas:

- Barceló, B (2003) Crecer en grupo. Una aproximación desde el Enfoque Centrado en la Persona. Desclée de Brouwer, España

- Egan, Gerard (1975) *El orientador experto: un modelo para la ayuda sistemática y la relación interpersonal*, Iberoamérica, México.
- Rogers Carl (1993). *El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica*, Paidós, México.
- Rogers, Carl (1975) *Psicoterapia centrada en el cliente*. Paidós. Buenos Aires, Argentina.
- Satir, Virginia (2004). *Ejercicios de la comunicación humana*. Pax, México.

1. Actividades de aprendizaje programadas para cada propósito particular de la sesión y materiales a utilizar.

Propósito particular	Actividades de aprendizaje	Material didáctico y recursos	Comentarios, observaciones
05:00 minutos Bienvenida	Se les da la Bienvenida de forma verbal y se les explica el orden de la sesión.	Sillas Audio grabadora	
10:00 Recoger la experiencia grupal en torno a los acontecimientos vividos en las sesiones anteriores.	Expresamos como nos hemos sentido en la semana con el proceso de la sesión anterior.		Se hace un recuento de lo vivido en la experiencia anterior y se refleja el crecimiento del grupo.
80:00	Expresar desde la experiencia de cada una	Audio grabadora.	.

	de las participantes		
25:00	Reconocer los aprendizajes con respecto a la sesión y exponerlos al grupo	Audio grabadora	

**4.- Dar cuenta de la ampliación de conciencia, los aprendizajes y los cambios observados y narrados por parte de las personas con las que se interviene, con datos conductuales concretos, así como con citas textuales de los mismos participantes. Los aspectos a observar son los procesos individuales, los temas abordados y la dinámica del grupo.**

- Como primer momento les di la bienvenida al grupo en general, agradecí haber asistido en este horario
- Le presenté el grupo la actitud de O como participante y se logra la aceptación de las diferentes actitudes denotando lo que sentimos con estas formas, nos damos cuenta de lo que nos provoca la reacción de una persona que difiere a nuestras reacciones.
- Entregué la palabra a las participantes y nos envolvimos en la dinámica del grupo

HORA	TRANSCRIPCION/OBSERVACION	Inferencias
1:30		
1	<i>Hablamos a cerca de la actitud de O en la sesión anterior, hablamos de las formas de comunicarnos y las limitantes con las que contamos al hacerlo.</i>	Denota mucho dolor al hablar, su voz se entrecorta, habla muy quedo.
2		
3		
4		
5	Tulipán: Mi mamá me dijo: es que “si solo tuvieras a un hijo yo siempre te apoyaría”,	
6		
7		

8		
9	Yo creo que si un plato lo sirves, entonces	
10	es para todos, solo uno ni modo de dárselo	
11	a todos, entonces... voy y se la quitó?...	
12	¿no crees?, nosotros no tenemos para	
13	comer, voy a casa de una amiga y le digo:	
14	hola como estas? tu Irma estás bien?	
15	entonces voy al refrigerador, ay! mi amiga	
16	tiene un montón de taquitos, me los llevo?	
17	entonces se los saco y me los hecho a la	
18	bolsa, los niños me esperan en la casa, ya	
19	saben que llevaré comida para que coman,	
20	ella no sabe que les doy de comer,	
21	(refiriéndose a su madre) entonces ahorita	
22	siento que el problema más grande tengo es	
23	que mis hijos no tengan que comer.	
24		
25		
26	Facilitadora: ¿Y emocionalmente como	Trato de ubicarla
27	estás ahorita, en este momento?	en el aquí y el
28		ahora.
29		
30	Tulipán: En eso pues bien.	
31		
32		
33	Facilitadora: bien, ¿cómo es bien?	Intento clarificar.
34		
35		
36	Tulipán: Me siento, pues... no me siento así	No sale del
37	pero... hoy no tengo ganas de comer	discurso.
38	mañana si, nos comemos un taco de frijoles	

39	al día, a veces que consigo tortillas y	
40	comemos tortillas... a veces tenemos que	
41	comer... mañana no va haber pero sé que	
42	me pedirán que comer... he estado hasta	
43	tres días sin probar bocado pero dicen que	
44	el bocado hay quitarse de la boca para los	
45	hijos y sé que ese plato de comida lo tengo	
46	que guardar para mañana que no va a	
47	haber.	
48		
49		Le hago saber que
50	Facilitadora: Oye Tulipán, no sé ni qué tanto	le reconozco
51	podría yo decirte, primero mi respeto y mi	
52	admiración, porque mucha gente te pudiera	
53	criticar por tener dos, tres, cinco, siete hijos	
54	pero tan solo tú sabes cómo los has tenido y	
55	como los has mantenido pues si tienen	
56	hambre, pues si, si tienen, pero que también	
57	tienen a su mamá todavía y que estas aquí	
58	y estás buscando, estás buscando	
59	opciones.	
60		
61		Nos contagia la
62	Tulipán: (silencio) Ayer mis hijos pusieron	enorme tristeza
63	luz... porque les da miedo salir y pues les	que siente
64	pedí que mi dieran chance... y ahora es el	
65	cumpleaños de "B" y me pidió unos	
66	chocolates, y le dije, no puedo darte eso y	
67	me dice entonces unas enfrijoladas, (llanto	
68	masivo) ¿qué niño te pide para su	
69	cumpleaños unas enfrijoladas? Son	

70	especiales porque hoy les pondré queso,	
71	cuando les hago pos no hay para el queso,	
72	pero ahora el esfuerzo será ese, pues,	
73	comprar queso para las enfrijoladas de mi	
74	hijo.	
75		
76		Le hago saber que
77	Facilitadora: pues eso es lo que él quiere y	cuando necesite
78	se lo darás, yo por mi parte quiero decirte	estaremos para
79	que aquí estoy, y aquí estoy contigo, y voy a	ella.
80	estar para ti, y a lo mejor también las	
81	compañeras, hoy no mucho, (refiriéndome	
82	al ruido) pero vamos a estar para	
83	escucharnos y para buscar... (Me	
84	interrumpe).	
85		Siente la
86		aceptación.
87	Tulipán: yo veo que usted está, lo siento...	
88	(llanto) con mis hijos tengo, y si consigo	
89	cinco pesos así para dos días, tomo dos	
90	para tortillas... y sí, sé que están (se refiere	
91	a todas las participantes del grupo).	
92		Invito a las demás
93		a expresar sus
94	Facilitadora: yo sé que fue muy difícil hoy,	sensaciones con
95	estuvimos muy dispersas por los niños pero,	la experiencia de
96	si alcanzaron a escuchar a Tulipán me	Tulipán.
97	gustaría que tuvieran la oportunidad de	
98	decirle algo, lo que ustedes quieran.	
99		
100		

101	Gardenia: pues yo pienso que con la vida y	
102	la bendición de Dios, él lo sabe y acepta, y	
103	de lo que sí sabe de lo que falte o sobre, no	
104	es que sobre verdad pues... pero gánate	
105	algo para tus hijos y pues ya pronto de lo	
106	que yo tengo yo te lo ofrezco y te lo llevo a	
107	tu casa o te lo traigo.	
108		
109		
110	gracias,	
111		
112		
113	yo voy a compartir eso contigo porque, si	
114	uno, si uno de grande, se aguanta a veces	
115	muchas cosas, de repente... pero teniendo	
116	salud y teniéndote a ti, eso es lo que le	
117	debes pedir a dios que te de salud, ese	
118	valor, esa fuerza y tenerla para tus hijos	
119	para que ellos te vean fuerte y que yo sé	
120	que es duro y yo no digo que tengo todo,	
121	pero yo gracias a dios mi esposo tiene su	
122	trabajo y yo lo comparto con él, y yo no soy	
123	de esas personas que mal gastan porque yo	
124	veo que otras gentes quisieran tener lo que	
125	yo tengo, entonces yo digo porque otra	
126	gente yo veo que está más necesitada que	
127	uno entonces yo, yo me ofrezco a darte	
128	algo, tengo ropita de mi niño, tengo cosas y	
129	yo te voy a estar dando,	
130	igual y que no es como una limosna, no,	
131	es nada más saber tu dolor y querer como	

132	compartir algo de ese dolor,	
133	yo he compartido con otras gentes que ni	
134	siquiera conozco ni he tratado pero yo le	
135	digo a mi esposo quiero ayudar porque veo	
136	que tienen necesidad pues yo que me gano	
137	con tener todo eso si otra gente lo necesita,	
138	si me lo agradecen bueno y si no me lo	
139	agradecen también te digo uno lo da de	
140	corazón, te digo entonces yo veo que ella	
141	ahorita... veo que ella tiene mucha	
142	necesidad,	
143		
144	Tulipán: a mí mucha gente me ve por mi	
145	apariencia y se burla,	
146	es que nadie sabe, nadie sabe lo que a uno	
147	lo ven y a veces o critican,	
148	sabes que yo... yo no compro ropa, toda la	
149	ropa que yo uso es la que hace años	
150	alguien me regaló en Estados Unidos	
151	pero ellos no saben cómo darla... ellos	
152	tienen y tienen y ni siquiera se ponen, ni	
153	siquiera cuidan, no saben apreciarlo porque	
154	todo o aquello cuesta tenerlo,	
155	lo sé y nos han atacado, al único que le	
156	compré zapatos nuevo es... y ni tanto son	
157	zapatos en oferta de cuarenta pesos que	
158	por cierto se burla que la gente porque los	
159	zapatos que tiene son baratos y presumen	
160	que los de ellos de Estados Unidos... pero	
161	ellos lo saben, ellos lo saben que les doy lo	
162	que puedo, inconscientemente yo a veces	



163	quiero un bebé... y me dice mi amiga "ni se	
164	te ocurra"... yo siento que mis niños lo	
165	entienden, que bueno, me voy a la calle me	
166	voy a la calle y ya puedo conseguir algo, le	
167	saco provecho, en la calle... entonces...	
168	entonces todas la cosas que he pasado,	
169	vergüenzas, o sea... pero lo primordial para	
170	mi es que ellos estén bien, aja, olvida los	
171	malos ratos, los niños!	
172		
173	F: Tu Obelisco ¿quieres decir algo?	
174		
175	Obelisco: Yo hubiera tenido la fe y hacer	
176	algo es que todos... yo siento así como	
177	admiración porque a pesar de todo lo que	
178	pasó... porque cada hijo es un orgullo para	
179	ti... ¿y qué aprendimos Vale? Que tengo	
180	que valorar lo que tengo,	
181		
182	F: aprendiste que tienes que valorar lo que	
183	tienes, porque...	
184		
185	Obelisco: eso, eso hay que valorar lo que	
186	uno tiene y apreciar siempre lo que y el	
187	trabajo de ellos que es bien difícil donde	
188	ellos andan trabajando aja, entonces... hay	
189	que ayudarnos que para eso estamos hay	
190	que compartir, a mí se me hizo como que	
191	era conmigo...	
192		
193	Tulipán: y hay veces que no me queda	

194	comida y si queda comida pues la tengo que	
195	guardar... ¿en qué más puedo trabajar?	
196	Tengo que darles de comer, tengo que	
197	sacar comida pero, pero ahorita, ahorita...	
198	hay que ver que puedes hacer para comer,	
199	vamos a invertir en aceite, harina y azúcar	
200	para vender duritos y buñuelos...dulces y	
201	queso, para las enfrijoladas con queso que	
202	rico,	
203		
204	F: ¿Obelisco que aprendiste?	
205		
206	Obelisco: Que un papá es lo único como	
207	habíamos dicho y aunque hay muchos	
208	problemas... yo pienso que, que no hay	
209	problema que no podamos este enfrentar y	
210	comparando con lo que están pasando ellos	
211	digo ya ni me debería de quejar, este y pues	
212	siempre hay alguien que pues nos ayuda...	
213	y pues como dijo esta Valeria...	
214		
215	F: bueno entonces para terminar nada más	
216	con una palabra porque ya sé que estas	
217	bien estresada con una palabra hay que	
218	decir cómo nos vamos con una sola, con	
219	una sola,	
220		
221	Gardenia: ¿Cómo le hago? E..., triste pues	
222	verdad pero aprendí algo, aprendí pues	
223	bueno estoy aprendiendo aquí, que no se	
224	nos olvide escribir, aja, para todo lo que se	

225	queden que no alcanzan hablar lo escriban	
226	y después lo podamos compartir ¿Si?	
227		
228	F: Obelisco ¿Cómo te vas?	
229		
230	Obelisco: Agradecida porque y es una	
231	recompensa que ella nos da para vivir sano,	
232	este ejemplo de vida y en fin de cuentas	
233	todos vivimos cosas malas y podemos con	
234	ellas, yo pienso que... ya nos vamos a ir.	
235		
236	F: y tu Tulipán ¿cómo te vas?	
237		
238	Tulipán: Pues más aliviada porque sé que	
239	aquí estoy y vamos a darle para delante, sé	
240	que toda la vida va a ser difícil, sé que todo	
241	es posible, si, estuve toda la mañana con	
242	ustedes...	
243		
244	Facilitadora: y vas a seguir enfrentándolo	
245	todo y aquí estamos de verdad, gracias, y	
246	gracias por compartir yo me voy muy	
247	conmovida, me voy muy agradecida, me voy	
248	muy motivada de que al principio estaba	
249	como un poquito inquieta porque no habían	
250	venido todas pero al final del de este día	
251	digo, que bueno que estuvimos nosotras y	
252	que, qué bueno que vine y que aquí	
253	estamos, claro, y muchas gracias y antes de	
254	que se vayan hay que ponernos de acuerdo	
	en la hora y en como entregaremos los	

	diarios de las sesiones, aquí les espero.	
--	---	--

- En un último momento les agradezco el haber participado en la sesión y su actitud de escucha y apertura para expresar experiencias, les digo que debido a la dificultad con los tiempos yo les enviaré un citatorio para acordar la siguiente sesión. Les recordé que ese era su grupo y que era un espacio donde se podían expresar. Finalmente les pedí que escribieran la experiencia del día de hoy en su libreta de aprendizajes y experiencias.

**5.- Dar cuenta de la relación del trabajo realizado en la intervención con las actitudes y condiciones propias del Enfoque Centrado en la Persona y de los aprendizajes y recursos personales movilizados para facilitar la intervención.**

- Pude mostrarme auténtica y genuina en el acompañamiento.
- Pude recuperar contenidos de vida y reflejarlos.
- Propicié un clima de confianza para que pudieran expresarse y expresarse sin juzgarse.
- El grupo vivió un momento de profunda comunicación cuando finalmente pudieron contactar con su experiencia, comunicarla y estar abiertas a la experiencia de sus compañeras.
- Las participantes del grupo comentan que se sintieron comprendidas y en empatía con Tulipán, reflejan sus aprendizajes a través de la experiencia de Tulipán.
- El grupo encontró una manera de apoyarse entre ellas, ofrecen sus recursos para las demás.
- Algunas compañeras recuperan su experiencia personal a través de lo que le manifestaron al otro.

**(6) Reconocer los obstáculos/límites enfrentados, personales, de la institución, de las otras personas. Pueden ser sentimientos como miedo, temor a perder el control, a no atreverse a vivir su autoridad, interacciones entre participantes, conductas.**

- El horario de la sesión incomodó al grupo y solo asistieron tres de las nueve participantes.
- Siento que forcé un poco la experiencia de Tulipán, aunque mi escucha fue activa y reflejante.
- Tengo que buscar la manera de dejar que el grupo fluya por sí mismo, aprender a dejar los silencios.

**(7) Escribir cómo se van logrando los propósitos que orientan la intervención.**

- Se logró una comunicación real, honesta y genuina entre los participantes.
- El grupo logró un nivel de intimidad y comprensión sin comunicar palabras.
- Hay en algunos participantes una capacidad cada vez más real y honesta de ser ellos mismos.
- Los miembros del grupo mostraron una comprensión empática hacia sus compañeros.
- Pudieron expresar desde sí mismas sin mostrar interés de que todas actúen de la misma manera en que ellas lo harían.

## Apéndice 4. Transcripción completa de la sesión 4

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

“Descubriendo mi capacidad, en la discapacidad”

1. Nombre: Blanca Ivonne López Sierra

Fecha: 12 de Marzo de 2012

Horario: 11:00 p.m. a 1:05 p.m.

Transcripción de la sesión 4

Domicilio: conocido en Pihuamo Jalisco

Respecto a la sesión 4

Nombre Real	Referencia	Abreviatura
Tulipán	Tulipán	T
Jazmín	Jazmín	J
Gardenia	Gardenia	G
Obelisco	Obelisco	O
Alcatraz	Alcatraz	A

1	Facilitadora: Antes de comenzar con el grupo, quiero preguntarles por el
2	horario, ya les había dicho que estaba programado para las once, no va a
3	poder ser posible que lo hagamos cada semana, porque tengo trabajo en
4	otras escuelas, ya les había platicado, entonces la situación es la siguiente,
5	si probablemente sea cada 15 días de once a doce y media, o si ustedes y
6	yo podemos buscar la alternativa de vernos después de las doce,
7	
8	Tulipán: pues yo sí pero como ellas, lo veo un poquito difícil, por los niños
9	
10	Facilitadora: ajá, por los niños

11	
12	Tulipán: También está Gardenia, y dice que se le complica, porque tiene a
13	"A", no tiene con quien dejarlo y se le complica.
14	
15	Facilitadora: bueno entonces voy a buscar alternativas de horarios y les
16	aviso a continuación. Para ti que eres nueva, les explico, acérquense un
17	poquito para que estés aquí con nosotros, bueno O esta poquito nerviosa,
18	bueno de los que se trata, les aviso, nos quedan siete sesiones, son
19	sesiones de trabajo de grupo en donde podemos hablar de lo que nosotros
20	queramos y como podemos llevar alguna reflexión para trabajarlo en la
21	semana, ya sea de tu vida, ya sea de tus hijos, ya sea que no quieras hablar
22	y que solo escuches, todo eso es como muy funcional, si quieres puedes ver
23	hoy como te sientes por si quieres continuar y al final platicamos de si
24	quieres regresar y porque te invitamos aquí, ¿te parece?
25	
26	Alcatraz: bueno.
27	
28	Facilitadora: ok. Entonces comenzamos formalmente con la sesión de hoy,
29	quiero preguntarles, no habías venido Jazmín, la semana pasada solo
30	estuvimos, Tulipán, Gardenia, Obelisco y yo, y estuvimos trabajando sobre,
31	como nos sentimos cuando no nos sentimos escuchadas, y decíamos por
32	más que nosotros tratamos de hacernos escuchar pues como que no lo
33	logramos y como la reflexión de ¿Qué estoy haciendo? ¿Por qué no estoy
34	siendo escuchada? Y trabajamos un poquito con la situación de Tulipán y
35	que más pasó, a ver cuéntenme, Obelisco, ¿cómo te sentiste?
36	
37	Obelisco: desahogada...
38	
39	Facilitadora: ¿mande?
40	
41	Obelisco: desahogada...

42	
43	Facilitadora: desahogada... Mjm
44	
45	Obelisco: realmente escuchada.
46	
47	Tulipán: Pues yo también... tenía muchas cosas que tenía que sacar y las
48	saqué... (Aplauda una sola vez, una palmada muy fuerte) siento que ya
49	estoy con este trabajo más relajada.
50	
51	Facilitadora: más relajada, aunque todavía te veo como que de repente me
52	empiezas a hablar de y... como dices "saque muchas cosas" como decir,
53	saque mucho pero todavía traigo más...
54	
55	Tulipán: a bueno pues sí, lo que pasa es que pasan muchas cosas este pos
56	aquí las traigo cosas inevitables y que no es tan fácil.
57	
58	Facilitadora: oh si ¡claro!!... Pues si...
59	
60	¿Cómo te ha ido C? ¿No habías venido? ¿Cómo te has sentido?
61	
62	
63	C: no, es que no había podido dentro de lo que cabe bien, nomás una vez
64	vine, verdad, pos bien.
65	
66	
67	O: pos no había venido porque mi hija porque se había caído pero estoy
68	bien, es difícil, por el trabajo, y pos el horario, pos no me dan chance.
69	
70	Facilitadora: ok. Entonces me estás diciendo que el horario se te complica...
71	¿cuál horario se te hace más fácil?
72	



73	O: pos se me hace más fácil el de salir a las doce, pues por los niños, no
74	tengo donde dejarlos, estaba el otro mejor, pues así uno alcanza...
75	
76	Facilitadora: bueno pues yo veo que se puede hacer, pero ahora lo que yo te
77	pregunto, después de aquella sesión que fue como muy confrontativa
78	
79	O: interrumpe, no, no fue... pues ya más tranquila, ya pasó lo que tenía que
80	pasar, gracias a dios, gracias al favor de Dios poco a poco, que salga lo
81	malo y me entre lo bueno, está en que yo decida, esta como lo de horita, si
82	yo quiero venir vengo y pos si no quiero no verdad... (Por unos segundos
83	no entiendo el sonido) si me tengo que ir o si el horario no se me acomoda o
84	si no tengo chance o por el trabajo o como sea. No porque no quiera o
85	porque no quiera estar aquí, espero me entiendan.
86	
87	Facilitadora: Si, Claro, o como ver esas cosas, las principales cosas que
88	tenemos que entender la situación de cada quien para no sentirnos
89	juzgadas, o sea si no vienes, algo tuvo que haber sucedido, o simplemente
90	no quisiste, pero pues estar como sin ninguna preocupación...
91	
92	O: pos si por eso no vine.
93	
94	Facilitadora: no, no te apures.
95	
96	O: (habla muy quedo y no se escuchan unos segundos en la grabación) o
97	pos por mi niña, si me hablan por algo de ella pos hago un espacio, como
98	ahorita, que me dijo la maestra pos que viniera y pos aquí estoy...
99	
100	
101	Facilitadora: ok. Pues entonces en eso estamos, y pues (me dirijo a
102	Alcatraz)
103	Te voy a presentar a las compañeras, yo soy Ivonne, ella es Jazmín, ella es

104	Obelisco, Tulipán, C, Y, O... y tú ¿eres?
105	
106	Alcatraz: yo soy Alcatraz.
107	
108	Facilitadora: Alcatraz, Alcatraz ok.
109	Entonces, adelante si alguien quiere compartimos algo...
110	
111	Silencio...
112	(Obelisco levanta la mano)
113	
114	Si, Obelisco...
115	
116	Obelisco: cómo reaccionar cuando... los hijos, con curiosidad y este... se
117	besan.
118	
119	Facilitadora: tus hijos se besaron en la boca.
120	
121	
122	Obelisco: ajá y yo pregunté, ¿Por qué hiciste eso? todavía están chiquitos, y
123	qué hacer ante eso, porque yo no supe que hacer contra eso, yo nomás les
124	expliqué que eso se hace nomas cuando están grandes... los niños se
125	besan hasta que estén grandes, no quiero que vuelva a pasar (el audio no
126	se percibe) miro sus ojos que se llenan de lágrimas y se entrecorta su voz.
127	
128	Facilitadora: ¿Qué te da?
129	
130	Silencio...
131	
132	Además de la preocupación...
133	
134	Obelisco: (¡no se escucha el audio!) denota su enojo con la expresión facial

135	y el ligero manoteo... dice: pos es que lo que no entiendo es el por qué ¿por
136	qué lo hiciste? No me ven con su papá, ni a nadie así en mi casa, su papá y
137	yo si nos besamos pero leve,
138	
139	Facilitadora: todavía estas enojada con los niños.
140	
141	Obelisco: mjá, si por qué no entendió, pero ya casi no.
142	
143	Facilitadora: como que entendiste que todavía no agarra la onda,
144	
145	
146	Obelisco: pos si, como de decir, ¿por qué lo hiciste? Y le digo a “N” sabes
147	que, ya de plano, no te le acerques cuando quieras yo te voy a vigilar, la
148	próxima vez que lo hagas, yo te voy a pegar, vuélvelo a hacer y vas a ver
149	cómo te va, y no sé si fue un juego o... no sé si es lo que hacen los niños
150	o... porque mis dos hijos son hombre y pos ¡Cómo! (no se capta el sonido
151	unos segundos) (Alza la voz) y pos... con lengua y todo!! (Todas ríen) y le
152	dije, si quieres darle un beso a tu hermano, en el cachete, se lo das en el
153	cachete...
154	
155	Facilitadora: ¿Qué es lo que te preocupa?
156	
157	Obelisco: que se vuelva a repetir...
158	
159	Facilitadora: ¿Qué es lo que te preocupa de que se vuelva a repetir?
160	
161	Obelisco: que lo haga de grande... mi hijo tiene tres años...no tiene malo de
162	lo que es la sexualidad... está descubriendo... no está en tiempo de
163	enseñarle.
164	
165	Facilitadora: te preocupa que lo vuelva a repetir y se le haga como,

166	costumbre, como una maña y que lo haga cuando este grande también con
167	otros niños.
168	
169	Obelisco: eso es otro punto, que son niños, que solo tienen tres años... que
170	lo hagan de costumbre y yo no saber que decirles o como decirles que no lo
171	hagan, no quiero desesperarme cuando lo vuelva a ver y pegarle, porque en
172	realidad no quiero pegarle...
173	
174	Facilitadora: ¿alguien quiere comentarle algo? Te veo bien inquieta Tulipán
175	¿qué pasó?
176	
177	Tulipán: mmm... silencio... es que está bien difícil decirle algo,
178	
179	Facilitadora: encontrar la manera se te hace difícil.
180	
181	Tulipán: Mjm encontrar la manera de decir, de decirles algo, no hacerlos
182	sentir mal encontrar la manera de decirles que no lo hagan...
183	
184	Facilitadora: es como... encontrar la manera para hacerles creer que no es
185	malo
186	
187	Obelisco: pues ¡sí!! ¡Pero tampoco permitirles que lo hagan!!
188	
189	Facilitadora: como que si nosotros lo viéramos malo... así lo hiciste ver
190	
191	Tulipán: y otra cosa que se me vino a la mente... no olvidarnos ni retirarles
192	el afecto, tuyo y tanto de tus hermanos, y en esa parte es donde yo pienso...
193	en el lugar del niño.
194	
195	Facilitadora: si te sentirías incómoda si tu mamá hubiera estado molesta, por
196	lo menos en el lugar del niño.

197	
198	Jazmín: pues yo ahorita lo veo por el niño, porque me siento como más mal
199	de porque lo retiraste y por qué lo quieres alejar de su hermano, yo como
200	niño no lo entendería así... porque son niños y si entienden las cosas pero...
201	yo no los retiraría así...
202	
203	Facilitadora: y más... porque el rechazo se te engancha a ti otra vez...
204	
205	Jazmín: si (llora quedo)
206	
207	Silencio...
208	
209	Facilitadora: (la tomo de la mano, la tengo a mi lado derecho) (C levanta la
210	mano) C...
211	
212	C: yo pienso que como algunos no sabemos cómo hablarles a nuestros
213	hijos, pero pos uno no está acostumbrado a hablar de esas cosas y eso
214	como que le saca a uno de onda verdad y yo no puedo ni saber cómo actuar
215	pero pos ya estando en los zapatos de la otra, pues yo no puedo decir que
216	sentiría, verdad, pero pos ya estando ahí quien sabe cómo reaccionaría
217	verdad...
218	
219	Facilitadora: tú dices bueno, se me hace como inquietante pero si yo
220	estuviera en esa situación quien sabe cómo hubiera yo actuado.
221	
222	C: si... es que nadie sabe cómo reaccionaría, ¿verdad?
223	
224	Facilitadora: si... O
225	
226	O: Yo pienso que a lo mejor los niños, ven en su casa lo que luego hacen,
227	porque si ellos no vieran eso no lo harían, como ayer, ayer fuimos al rancho,

228	y le digo a mi mamá, pues la niña le contestó mal, que fue lo que hice, yo
229	hablé con la niña, que si sigue de esa manera pos, que yo te voy a pegar si
230	sigues así, (unos segundos no se escuchan) y luego me dice mi mamá, no
231	le pegues, le llamas nomás la atención le pones un hasta aquí, pues, le
232	hablé a la niña y hablé con ella, pues si quieres que estemos bien, no debes
233	hacer eso... (Interfiere la conversación de Jazmín con su bebita de un año y
234	no capto el audio, a O le observo como que si con su argumento quisiera
235	demostrar que habla con su hija, pero sin embargo denota que con la mirada
236	y su tono de voz controla a la niña y la niña percibe que es violentada y le
237	teme). (Unas de las mamás también han comentado que le temen a la
238	actitud de O, como si les quisiera golpear si opinan lo contrario a ella)...
239	
240	
241	Facilitadora: ¿a qué te refieres con que son iguales? A que dicen palabras...
242	(interrumpe)
243	
244	O: a que todos van a hacer, a como tú les enseñes, que hagan las cosas
245	que tú les digas... todos mis hijos hacen lo que yo les digo, como yo los
246	hice, son iguales, si no pos darles la salida; bay bay
247	(todas ríen)
248	
249	Facilitadora: Alcatraz... ¿quieres platicarnos algo?
250	
251	Alcatraz: como dices que te llamas, perdón? (dirigiéndose a Obelisco)
252	
253	Obelisco: Obelisco
254	
255	Alcatraz: Obelisco perdón, pues fíjate que yo tenía duda en que si quería
256	contar algo o no compartir algo con ustedes, pero independientemente de
257	que me apene o no, pues yo te entiendo lo que pasaste con tus hijos y
258	este... a veces este... pues uno que es creyente y dice: pues Dios sabe

259 porque hace las cosas y pues... estoy aquí y... y de hecho ahorita me quedé  
260 pensando si decir algo o no, y pues yo tengo mi niño aquí en el kínder  
261 verdad, y pues yo ya había hablado con la doctora, (se refiere a mí y no sé  
262 por qué me llama de esa manera, todas las demás me llaman Ivonne o  
263 maestra), pues de la situación de mi hijo, yo no digo que mi problema sea  
264 más pequeño o más grande que el tuyo, pero si quiero que veas pues que  
265 es diferente, porque tus hijos son hermanos, en mi caso un niño de fuera,  
266 pues este... abusó de él, de su inocencia, y pues este, mi hijo lo quiso  
267 repetir con otro niño, y cuando me dijo la maestra pues... no sabes cómo me  
268 sentí en ese momento, de ver a aquel niño y matarlo, pero sin embargo pues  
269 yo entiendo que no fue su culpa, en ese momento me quería morir yo, es  
270 algo que, tu como madre, o como padre, pues no esté... no esperas que le  
271 pase a tu hijo, y pues este... o sea a un niño de tres años que pues, con  
272 toda su inocencia llega y hasta está contento con lo que acaba de hacer y tú,  
273 pues te sientes bien mal, y pues como decían nuestras compañeras pues a  
274 veces no sabes cómo... y no hay como... decirle que no lo haga, que no  
275 está bien, gracias a Dios yo ya le había comentado a la doctora como lo  
276 podía yo manejar, y pues yo me siento un poco bien porque mi hijo pues me  
277 tuvo la confianza de contarme... llegó contento... a decirme Ay, mami le  
278 chupé su pito al niño, y pues imagínate yo estaba sentada, se me salió el  
279 aire, se me venía a la cabeza una y otra cosa, yo quería pensar que fue un  
280 silbato, no quería aceptar las cosas hasta que lo senté y le dije: amor, vamos  
281 a hablar de lo que pasó, dime ¿Qué pasó? Y me dijo tal cual, bien contento,  
282 que le decía yo a mi hijo si él estaba feliz, para él fue una experiencia, un  
283 juego como decirle que está mal, este... pues hasta ahorita ha sido pues,  
284 bien difícil, por eso pos ahorita sé que por eso aquí estamos todas, porque  
285 precisamente me importa la relación de mi hijo y me preocupa, pero hasta  
286 ahorita está bien difícil tenernos que aguantar el coraje mi esposo y yo, y las  
287 lágrimas cuando él nos pregunta, este... recuerda eso... y ya es muy  
288 preocupante, por eso estamos tratando de sacarlo adelante y de contar pues  
289 para ayudar a otras mamás para que no pasen por lo que yo pasé, porque

290	los niños lo ven como un juego y este... no quiero porque se siente uno bien
291	mal y entonces pues este... tratamos de que lo vea sin morbo, mi esposo
292	me ayuda mucho por ejemplo en bañarse con él este... como me dijo la
293	doctora, dejarlo que se bañe solo, que sepa que nadie lo debe tocar, si
294	acaso me meto para lavarle su cabeza pero este... recordarle o enseñarle
295	que se tiene que tallar bien para este... y también que mi esposo le enseñe,
296	que le digo, como lavarse y recorrerse su pene, y este como lavarse y
297	decirle que ese es su espacio, también de que respete, de que le digo que si
298	puedes ir a tocarte al baño, que sepa que tiene que respetar a los demás, y
299	que así trabajamos mucho y que fue difícil y que también sé que hemos
300	cometido algunos errores, en una ocasión si cometimos el error de
301	regañarlo, y luego platicamos y nos dimos cuenta de que no nos ganamos
302	nada, cuando llegó aquí todo iba bien, ya estábamos tranquilos, pero ahora
303	otra vez, no lo satisfacemos con nuestras respuestas, es lo que me
304	preocupa, que no le llenamos, con nuestras respuestas, y somos de que...
305	la gallinita con el pollito, pero platica y el pollito con el pollito y pues
306	imagínate, aun así creo que no reaccionamos mal, porque no le pegamos y
307	nos hemos aguantado pues que las otras mamás nos digan, o la maestra a
308	cerca del comportamiento de nuestro hijo, y nos sentimos mal y pues, sin
309	hacérselo saber, pues les decimos que estamos pasando por un momento
310	difícil, porque pensamos que ya se le había olvidado, porque ya no se había
311	tocado ese tema, pero pues ahora otra vez, con la situación, y estamos con
312	el problema encima, pero que nos permiten como ahora, estar en estos
313	momentos, y pues que como tus niños, porque nosotros, mi esposo y yo si
314	nos damos besos en la Boca, como piquitos, nos besamos delante de él, o
315	sea, nos besamos no nos devoramos, pero lo hacemos a propósito porque
316	también queremos que entienda que se puede hacer, que nos amamos, y...
317	a él nunca le da por besar a alguien más o besarme, (por unos segundos no
318	se entiende el audio) pero si entiendo que tu situación es diferente de la mía,
319	y que es complicado no saber que decirles...
320	



321	Facilitadora: a mí me preocupan dos cosas... aquí, con todas, yo también
322	pasé por algo parecido, un poquito más fuerte porque mi hijo es más grande,
323	y a mí me preocupan dos cosas, primero, ¿Cómo mantener la calma? Y...
324	como empezar a decir, bueno sí, mantengo la calma y... me dejo de enojar
325	con mi hijo sí, porque sé que es inocente... pero... ¿y todo el coraje? ¿Y
326	toda la vergüenza? Porque da muchísima vergüenza que tu hijo después
327	trate de hacer algo así... que dices, si yo he estado tratando de vigilar y he
328	estado tratando de cuidarlo... como... y eso es lo que me
329	preocupa... me preocupa primero el hecho de que no sepamos manejar la
330	situación con los niños, Obelisco, me preocupa que te guardes todo ese
331	coraje y me preocupa que no sepas que hacer con toda esa vergüenza... y
332	que tal vez todo eso se vaya a convertir en un desahogo con los niños...
333	
334	Silencio...
335	
336	Obelisco: y... es que ahorita no me siento enojada... porque pues ya lo
337	hablé y el niño pues ya no ha tratado de hacer nada, los tengo separados,
338	ya me pasó, ya lo saqué ya pensé, ya lo mejoramos, y... siguen jugando...
339	juegan pero si estoy como... ya no lo pasaré... más vigilando... pos más
340	tranquila, pos para hablar...
341	
342	Facilitadora: ¿podrás?
343	
344	Obelisco: si, porque ya estoy mejor, porque creo que ya lo entendió, en ese
345	momento en que los separé si vi que se la pensó.
346	
347	Facilitadora: ¿tú podrás? Sin decir, lo tengo que hacer, porque lo voy a
348	dañar, es como decir, ¿puedo?
349	
350	Obelisco: si, lo voy a hacer, lo quiero, (silencio) hacer eso y... seguir al
351	pendiente aquí... (Se llenan de lágrimas sus ojos).

352	
353	Facilitadora: ¿Qué es lo que te está doliendo ahorita?
354	
355	Obelisco: no, pos ahorita no, ya pasó y... lo cuento así pero, lo descubrí, y
356	pues lo que no se es decir, todo lo que se refiere a la sexualidad pues estar
357	al pendiente y pues investigar para saber que decir cuando me pregunten...
358	y pues así, estoy bien.
359	
360	Facilitadora: sin embargo hay momentos en los que veo que tus ojos quieren
361	derramar lágrimas.
362	
363	Obelisco: si, pues ojalá ya no pase, pero pues voy a estar atenta, tampoco
364	puedo pensar que estoy solucionando algo si no hago algo, lo tomo como
365	experiencia, pero si sigo con miedo.
366	
367	Facilitadora: es un poquito de miedo de que pueda volver a pasar.
368	
369	Obelisco: pues si por qué no sabes... pero ya que vuelva a pasar pues ya
370	sabes, como puedes reaccionar o preguntar o buscar...
371	
372	Facilitadora: que pasa Alcatraz, que está pasando Alcatraz...
373	
374	Alcatraz: pues es que yo si me siento todavía enojada, me siento
375	angustiada, me siento mal, trato de mantener la calma y de repente otra vez
376	estoy enojada, sobre todo con mi esposo, que es la persona con más
377	confianza que tengo (por unos segundos no se escucha el audio, habla de
378	cómo su esposo también una vez le pegó al niño por la misma situación
379	desesperado y como ella no lo ha dejado enojarse por la situación) y
380	ahorita... me sentí... peor, porque ya pasaron las cosas... pasaron meses,
381	donde ya todo se nos estaba... no olvidando... si no ya lo tomas aparte...
382	sigues con tu vida... y si pues, ya más tranquilos como pareja, sentimos que

383	ya lo habíamos superado y al menos teníamos la esperanza de que algún
384	día ya no tendríamos que platicarlo con él, de que ya se le había olvidado la
385	situación de pensar que, de los cinco o cuatro para atrás se les pudieran
386	olvidar las cosas que tal vez no los hubieran marcado y pues... tan tan ya
387	como pasado, y pues yo pensé que ya era así, si te ilusionas y te sientes
388	más tranquila y cuando de repente zas (golpea sus manos) si estas y lo que
389	es mal que yo me lo guardo, para no estresar más o para que no se bloquen
390	por no saber qué hacer si me siento con todo eso aquí (toca su estómago)
391	guardado...
392	
393	Facilitadora: ¿Qué es... todo eso?
394	
395	Alcatraz: pues todo, desde lo que pasó, todo lo que me dice... me siento
396	frustrada porque no sé qué decirle, no se me ocurre que decirle... no sé
397	cómo resolver el problema... o sea... ya le dije de muchas maneras, le
398	expliqué, de hecho cuando vamos a la estética y ve niños o bebés y le digo:
399	si le quieres dar un beso pídele permiso a su mamá y dáselo en la mejilla,
400	mamá por qué a las niñas se les debe de respetar y cuando ellas estén
401	grandes... o sea, yo le hablo así, trato de hablarle claro, ya cuando estés
402	grande, ya le pides que sea tu novia y si ella quiere ser tu novia ya le podrás
403	dar besos en la boca, pero pues ya que estés grande, entonces, ya traté de
404	todas las formas de hablarle y de decirle, y pienso y si le digo algo, que
405	pueda empeorar las cosas.
406	
407	Facilitadora: ¿Qué quisieras decir? Ahorita no está tu hijo, ni tampoco está el
408	otro niño, cuando me dices es que si quisiera decir, es que tengo esto aquí,
409	es que yo me lo guardo y es que, no quiero dañar a nadie, aquí no vas a
410	dañar a nadie.
411	
412	Alcatraz: es que si quisiera decirle que por qué... sé que es un niño... pero
413	si quisiera decirle, porque permites, por qué me haces esto, por qué lastimas

414	a un niño... así como les estoy diciendo imagínense ustedes cómo
415	controlarme... como le hago para soportar todas sus babosadas... (Ríe con
416	nervios).
417	
418	Facilitadora: estoy de acuerdo contigo, estoy de acuerdo con... si el niño no
419	sabe qué hace pero... a mí me surgía cuando me dijo mi hijo lo que había
420	hecho el cómo, estás tonto o qué, dónde aprendiste a hacer eso, por qué
421	haces eso... ¿que no te das cuenta de qué estás haciendo? Como toda esa
422	frustración de decirle, te he estado enseñando a hacer bien las cosas, ¿por
423	qué lo haces? Y por qué si te digo que está mal lo repites, como toda esa
424	frustración de por más que he hecho, sigues igual...
425	
426	Silencio...
427	
428	Alcatraz: de hecho te oigo y me siento como más desesperada, les digo,
429	parece que el niño tiene que tener el papel de ser un adulto y de que parece
430	que tengo dos niños, ya imaginaras, el típico marido... es muy noble, mi
431	estrés creo que pesa más porque todo recae porque le platico y le digo pues
432	que tiene que ayudar... pero al mismo tiempo yo este... mejor ni digo porque
433	sale con... "este chiquillo hijo de su tal por cual y que quien sabe que..." y mi
434	preocupación también es que van dos o tres veces que me menciona y si...
435	le pongo una buena chinguisa?! Ya no lo va a volver a hacer y pues yo no
436	quiero que le pegue, pero y que le digo, o sea, es tu hijo, si hace dos tres
437	cosas y yo me lo chingo, que le digo, es su hijo también, pero si me permites
438	yo sé que nos tiene mucha confianza aunque me duela que platique, pero
439	me dice sus cosas tal cual, en lugar de decir, por qué mi hijo no me dijo que
440	le pasó o algo así, y pues me hace pensar en que no es culpa de él, y pues
441	él solo con la desesperación de que vuelve a pasar y van dos tres veces que
442	dice y si le pongo unos chingadazos y con eso se cuadra
443	
444	Facilitadora: él también está como en todo el enojo...

445	
446	Alcatraz: si, de que nada ha funcionado
447	
448	Facilitadora: ¿y tú? ¡En todo tu enojo! El enojo con el niño que te le hizo
449	daño, porque aunque sea un niño inocente o como sea, no se vale lo que le
450	hizo, el enojo con tu hijo porque tampoco está haciendo lo que tú ya le
451	enseñaste lo que no se debe de hacer, el enojo con el marido porque en
452	lugar de actuar de la mejor manera como tú consideras está buscando
453	como, agresión... silencio...
454	
455	Háblame del enojo...
456	
457	Alcatraz: la mayor parte del tiempo me siento mal, como con ganas de llorar,
458	tengo unos detallitos con la muchacha que me ayuda en la estética y pues
459	ya siento que exploto, siento que ya no aguanto, y me quedo callada, no
460	quiero nada... pobrecita, va a pagar todas las que me hicieron, no quiero
461	hacerlo, arreglar cosas, situaciones, detalles, porque me siento que... es el
462	problema de mi hijo el que... es el más grande y el más importante de
463	todos... ayer lloré, me topé, por tonterías... (Habla muy quedo no alcanzo a
464	escuchar la grabación, sigue hablando del problema con su trabajo y de que
465	no puede dejar salir a su hijo) y de que me sirve pegarle o regañar a mi hijo,
466	no sé quién me ayudara con lo que pasó de mi hijo y quisiera abrirle la
467	cabecita, y cambiarle el disco y ya seguimos como si nada...
468	
469	Facilitadora: ¿si quieres, podemos explorar ese dolor?
470	
471	Muchachas, ¿le podemos dedicar unos minutos a Alcatraz?
472	(el grupo asiente)
473	
474	Siéntate lo más cómoda posible... vas a respirar por la nariz... lo sueltas
475	lentamente por la boca, lo más lento que puedas, otra vez, otra vez, empieza

476	a recorrer tu cuerpo con tu mente y siente como están tus pies sobre el
477	piso...
478	
479	Alcatraz: pesados...
480	Facilitadora, están pesados... como se sienten tus manos sobre la silla, y
481	miro que te aferras a la silla como si no te quisieras caer... (Silencio)...
482	como se siente tu espalda...
483	
484	Alcatraz: pesada...
485	
486	Facilitadora: pesada... pero ahora que te vayas al estómago, respira otra
487	vez... quiero que me digas que encuentras...
488	
489	Alcatraz: ganas de vomitar... a mi esposo
490	
491	
492	Facilitadora: ¿en el estómago? ¿Ahí lo encuentras? ¿Cómo está?
493	
494	Alcatraz: como hecho bolas...
495	
496	Facilitadora: como hecho bolas... ¿duro?
497	
498	Alcatraz: si
499	
500	(Me levanto y toco su estómago)
501	
502	Facilitadora: ¿cómo está si te toco aquí...? (aprieto un poco con mis dedos)
503	
504	Alcatraz: duro...
505	
506	Facilitadora: (tocando la boca del estómago) y ¿si toco aquí...? Ubícate

507	aquí... ¿qué hay?
508	
509	(Silencio)
510	
511	Alcatraz: como dolor... como hecho bolas ahí... y duele... me duele.
512	
513	Facilitadora: te duele... ¿Cómo te duele?
514	Alcatraz: como atacada
515	
516	Facilitadora: como atacada ¿te sientes atacada? (refiriéndome a la bola en
517	el estómago que refiere sentir) ¿Cómo es sentirte atacada? Reflejo
518	
519	Alcatraz: no sé, muy feo, te lastima y te duele...
520	Sollozando
521	
522	Facilitadora: te lastima y te duele ¿Qué más? Explorando
523	
524	Alcatraz: me estas presionando...
525	
526	
527	Facilitadora: Mjm ¿Qué más?
528	
529	Alcatraz: no sé, siento que no me puedo mover, me duele.
530	
531	Facilitadora: ¿te estoy presionando? Pero no me voy a quitar hasta que me
532	lo pidas... (Presiono un poco su estómago)... silencio...
533	
534	Alcatraz: (llorando) no puedo...
535	
536	Facilitadora: ¿no puedes qué? Aclaro
537	

538	Alcatraz: no te puedo decir que te quites... no sé... lo intento pero... no
539	puedo quitarme ese problema, no puedo...
540	
541	Facilitadora: Mjm, hace rato me ibas a reclamar algo.... Y te dio miedo
542	reclamarme... pídemme que me quite... (Silencio prolongado)... ¿cómo
543	estás?... Con una sola vez que me digas que me quite me voy a quitar...
544	
545	Alcatraz: llora... déjame... (respira hondo y se relaja)
546	
547	Facilitadora: no lo guardes otra vez...
548	
549	Alcatraz: ¡déjame!.. (se cubre el rostro con las manos)
550	
551	Facilitadora: ¿Cómo te sientes? ¿Te da vergüenza? ¿Te quieres tapar la
552	cara porque te da vergüenza? Reflejo
553	
554	Alcatraz: me siento como atrapada, que todos los problemas me los
555	guardo...
556	
557	Facilitadora: Mjm
558	
559	Alcatraz: siento que recojo todos los problemas... cargo con los de mi
560	esposo, las responsabilidades de... y proteger a ni hijo, siento que estoy
561	cargando con responsabilidades que no son mías... cargo con todo para que
562	las cosas no lastimen a los demás y no las puedo soltar, no las podías soltar
563	porque sentía que si soltaba esos problemas no los iban a saber manejar, mi
564	esposo que no ayuda, te aferras a ellos porque crees que tú nomás los
565	puedes arreglar.
566	
567	Facilitadora: entonces, cargo con los problemas porque si los demás no los
568	pueden manejar los tengo que manejar yo...



569	Respira por la nariz... lo más profundo que puedas lo guardas un ratito y
570	luego lo sueltas... te vamos a ayudar porque todas estamos conmovidas....
571	(Hacemos tres respiraciones profundas el grupo completo)
572	¿Cómo nos sentimos? ¿Jazmín como estas?
573	
574	Jazmín: conmovida... angustiada... (Llorando) siento mucho dolor, temor
575	por mi niño, ¿cómo ayudarlo?, ¿cómo protegerlo? ¿Cómo hacer eso? ....
576	¿Cómo hacerle? Como decirle algo... no sé cómo... (silencio con llanto)
577	
578	facilitadora: Obelisco como
579	
580	Obelisco: es que es tan confuso tratar con los niños ese tema que... no hay
581	una respuesta para tus hijos, entonces sientes esa... que no tienes las
582	herramientas necesarias para hacer algo, no las tienes...
583	
584	Facilitadora: te sientes impotente. Reflejo la impotencia desde su expresión
585	corporal.
586	
587	Obelisco: si, porque explicas, no es suficiente, para los niños no es
588	suficiente, algo que quisiéramos encontrar son respuestas, todas tenemos
589	hijos chiquitos y no sabemos cómo explicar, he visto la manera de espiarlos,
590	a mis hijos, de ver como se buscan, decirles por donde es el camino, y que
591	ellos estén satisfechos, contentos.
592	
593	Facilitadora: que cubras sus expectativas.
594	
595	Obelisco: aja, o sea contentos, que entiendan cuando uno les habla, no
596	tener la necesidad de pegarles... (Habla muy rápido y no alcanzo a captar
597	las palabras en el audio) revolotea las manos muy desesperada habla fuerte
598	con muchas palabras, su lenguaje corporal me indica su desesperación y
599	tristeza, se le mojan los ojos.

600	
601	Facilitadora: Tulipán...
602	
603	Tulipán: yo quisiera tener las palabras para Alcatraz... para decirle que
604	hacer pero pos no sé, yo tengo tres niños y van a la primaria me pongo a
605	pensar en que si algo les pasara y yo no sé qué decirles, la verdad no sé
606	qué platicar y como sacar... sin fuerza, quisiera poderla ayudar como decirle
607	que hacer, pero solo ella vive eso, pos no puedo... (Llanto)... silencio.
608	
609	Facilitadora: impotente también...
610	
611	Tulipán: impotente porque es algo muy difícil, porque tú no le puedes llegar
612	al niño y decirle, esto es una cochinada, es algo sexual, que el niño siente y
613	no sabe que no está bien es muy complicado porque lo tienes que
614	manejar...
615	
616	Facilitadora: C...
617	
618	C: no sé, quisiera tener aliento o palabras, cuesta mucho trabajo, saber qué
619	es lo que piensan los niños, o saber qué quieren, y pos no sé, que hagas tú
620	con eso... hasta ahorita pues ha sido así, le hablo y trato de no regañarlo,
621	todos los problemas pues son diferentes, pero no se también en eso con él,
622	el poder sacarlo, orientarlo en su problema o lo que el haga, (hablando de
623	su hijo), pero tampoco no sabemos pos de qué manera y porque el ahorita
624	tiene... son muchas... son muchas tonterías con los niños con los que el
625	convive son los niños de su salón y nosotros hemos buscado la manera de
626	que en el escuela esté vigilado, tienes que buscar la manera de hacerle
627	entender que eso está mal, pos, eso no tengo mucha fluidez de palabras...
628	Denota su confusión, tristeza e impotencia de no saber cómo
629	comunicarse con su hijo.
630	

631	Facilitadora: Te da tristeza (afirmando)
632	
633	C: (con los ojos llenos de lágrimas) Mjm.
634	
635	Facilitadora: gracias C...
636	¿O?
637	
638	O: pos yo pienso que Alcatraz vino aquí porque ya está desesperada por su
639	bebé, pero qué se gana, no se gana nada con decir aquí, si va a llegar a su
640	casa con el mismo sistema, con los mismos problemas, aquí vino a
641	desahogar tantito, pero va llegar igual, deprimida, porque va a llegar igual, o
642	sea esto no le sirve, entonces este, yo pienso que hablar pos nomas sirve
643	para sacarlo, y pues ver que hacer que no se desespere y adelante...
644	
645	Facilitadora: Mjm. Gracias O...
646	
647	Tulipán: yo quiero agregar algo. Tenemos a los hijos y quisiéramos que nada
648	les pasara, quisiéramos que estuvieran en una cajita de cristal y que lo que
649	tú les digan eso hagan... y este... desgraciadamente no tenemos esa cajita
650	de cristal, para meterlos ahí y para que nadie no los toque,
651	desgraciadamente ellos también tienen que crecer, y se van a caer, tú lo
652	único que tienes que hacer es no tener miedo de sentir el dolor, y como dice
653	O, a lo mejor, esto no sirve de nada, yo las veces que he estado aquí me ha
654	servido mucho, y por eso estoy aquí, y no me he perdido ninguna sesión,
655	porque aquí oyendo los casos de mis compañeras y también el mío y yo o
656	compartí, sé que no es todo, sacaste un pedacito, entonces al menos en mi
657	caso, si me sirvió y espero que a ti también te haya servido que hayas
658	compartido con nosotros...
659	
660	
661	Facilitadora: ¿Cómo te sientes Alcatraz?

662	
663	Alcatraz: un poquito mejor, compartir con mis compañeras, primero pues,
664	para que me escuchen porque cada cabeza es un mundo y no necesitamos
665	ser iguales para escucharnos, o tener los mismos problemas, ahorita que
666	estaba Ivonne conmigo y me presionaba el estómago me sentí... tan mal y
667	sé que en el fondo de mí, todos esos problemas los guardo para mí y me
668	está lastimando pero ahí los guardo, para que no, para que no afecten a los
669	demás para tenerlos tú y manejarlos tú de la mejor forma posible, pero me
670	doy cuenta de que yo tengo la culpa, de sentirme como me siento, yo los
671	estoy guardando ahí, y no es justo, tengo que sacarlos y cada quien a lo que
672	le toca, si tengo problemas con mi empleada pues voy a llegar a arreglar los
673	problemas con ella y lo que me toca a mí, y dejar esas responsabilidades de
674	todos, y como les dije, si me daba miedo como pensando en mi esposo que
675	tengo que estar como a dice y dice y me doy cuenta que no, que él también
676	siente esa preocupación que yo siento también tiene derecho a equivocarse
677	y no tengo porque guardar todo aquí adentro de mi porque si me sentí muy
678	mal, si me siento muy mal que tienes las cosas y no las quieres soltar y que
679	feo porque cuando está en eso uno no se debe de guardar por mi parte pos
680	yo si les agradezco y si me veo por lo menos este... no por lo menos, mejor
681	para sacar las cosas, para sacar los problemas en mi casa y yo creo que
682	con esto puedo empezar, pues por algo se empieza, me voy pues más
683	despejada de ver que no todo, que no todo es azul...
684	
685	Facilitadora: gracias... muchas gracias Alcatraz
686	Por todo esto me doy cuenta de que regresamos a la forma de
687	comunicarnos, como nos comunicamos para que nos escuchen y como
688	decirles a nuestros hijos las cosas para que no se sientan de tal o cual
689	manera...
690	



## Apéndice 5. Bitácora de Sesión 5

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

“Descubriendo mi capacidad, en la discapacidad”

**Fecha:** 17 de abril de 2012

**Horario:** 11:00 p.m. a 1:05 p.m.

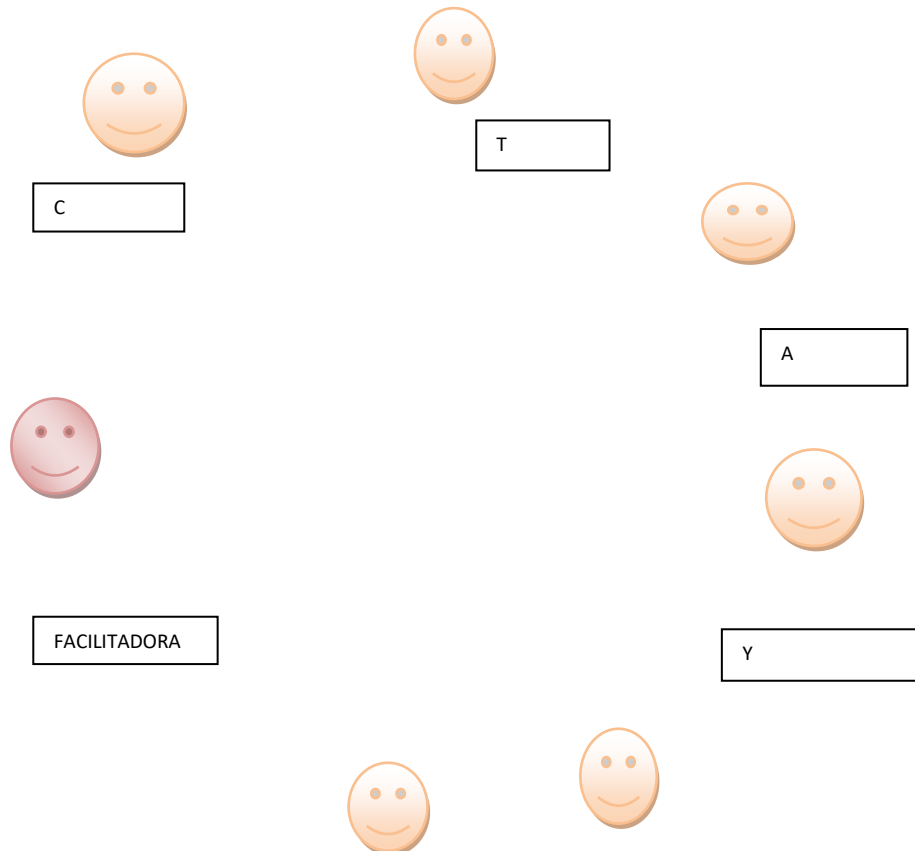
**Bitácora:** 5

**Domicilio:** conocido en Pihuamo Jalisco

**Ubicación de las personas:**

.

Estuvimos sentados como a continuación se muestra:



ALCATRA

JAZMIN

Respecto a la sesión 5

Nombre Real	Referencia	Abreviatura
Tulipán	Tulipán	T
Jazmín	Jazmín	J
Gardenia	Gardenia	G
Obelisco	Obelisco	O
Alcatraz	Alcatraz	A

1	<b>2. Nombre de la sesión:</b> Aprendiendo a aceptar y a aceptarme
2	
3	
4	<b>Propósitos a lograr en los participantes:</b>
5	Los participantes reconocen su forma de comunicarse, aceptan sus
6	emociones y sensaciones sentidas y las valoran, dan cuenta de sus
7	aprendizajes de manera oral.
8	
9	<b>Propósitos facilitadores de quien realiza la intervención:</b>
10	Aplicar las actitudes facilitadoras de empatía, aceptación incondicional,
	congruencia, honestidad, además de la expresión cuidadosa respecto a la

11	situación del otro.
12	
13	<b>3. Describir el trabajo realizado, lo que se hizo, lo más concreto posible. Se incluirán viñetas que evidencien el acontecer de la sesión.</b>
14	
15	Temas:
16	
17	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida</li> </ul>
18	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plan de la siguiente sesión exponiendo la duración de cinco horas</li> </ul>
19	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ubicando las reglas</li> </ul>
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresión de experiencias</li> </ul>
21	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vinculando con la teoría</li> </ul>
22	
23	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bibliografía que sustenta los temas:</li> </ul>
24	
25	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barceló, B (2003) Crecer en grupo. Una aproximación desde el Enfoque Centrado en la Persona. Desclée de Brouwer, España</li> </ul>
26	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Egan, Gerard (1975) <i>El orientador experto: un modelo para la ayuda sistemática y la relación interpersonal</i>, Iberoamérica, México.</li> </ul>
27	
28	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rogers Carl (1993). <i>El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica</i>, Paidós, México.</li> </ul>
29	
30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rogers, Carl (1975) <i>Psicoterapia centrada en el cliente</i>. Paidós. Buenos Aires, Argentina.</li> </ul>
31	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Satir, Virginia (2004). <i>Ejercicios de la comunicación</i></li> </ul>



32	<i>humana. Pax, México.</i>			
33				
34	2. Actividades de aprendizaje programadas para cada propósito			
35	particular de la sesión y materiales a utilizar.			
36				
37	Propósito particular	Actividades de aprendizaje	Material didáctico y recursos	Comentarios, observaciones
38	05:00 minutos	Se les da la	Sillas	
39	Bienvenida	Bienvenida de forma	Audio	
40		verbal y se les explica	grabadora	
41		el orden de la sesión.		
42	10:00 minutos	Expresamos como		Se hace un
43	Recoger la	nos hemos sentido en		recuento de lo
44	experiencia	la semana con el		vivido en la
45	grupal en torno	proceso de la sesión		experiencia
46	a los	anterior.		anterior y se
47	acontecimientos			refleja el
48	vividos en las			crecimiento del
49	sesiones			grupo.
50	anteriores.			
51	80 minutos	Expresar desde la	Audio	.
52		experiencia de cada	grabadora.	
		una de las		
		participantes		
	25 minutos	Reconocer los	Audio	
		aprendizajes con	grabadora	
		respecto a la sesión y		
		exponerlos al grupo		

53	
54	<b>4.- Dar cuenta de la ampliación de conciencia, los aprendizajes y los</b>
55	<b>cambios observados y narrados por parte de las personas con las</b>
56	<b>que se interviene, con datos conductuales concretos, así como con</b>
57	<b>citas textuales de los mismos participantes. Los aspectos a</b>
58	<b>observar son los procesos individuales, los temas abordados y la</b>
59	<b>dinámica del grupo.</b>
60	
61	Asisten a esta sesión C, T, A, Jazmín, Y, Alcatraz.
62	
63	Les doy la bienvenida y le pido a “A” que se presente explicando los motivos
64	por los que está aquí.
65	
66	Solo menciona que la maestra de su niño le envió y que prefiere mantenerse
67	en silencio, le digo que no hay problema que decida si quiere compartir y
68	escuchar o solo escuchar.
69	
70	Comienzo por preguntar cómo se sintieron con la sesión anterior y como les
71	ha ido con sus bitácoras.
72	
73	Mencionan estar retrasadas con ese trabajo y prometen entregármelo
	completo a la siguiente sesión.
	Comienzo a reflejar como tema la necesidad de aceptarnos y de aceptar a
	los demás tal y como son. Compartimos nuestras sensaciones y

74	emociones al respecto. Jazmín comparte su sensación de no quererse y
75	aceptarse y que lo mismo hace con su niño Oscar. Las demás preguntan
76	sobre si aceptar significa aguantar y explico desde mi percepción del
77	ECP lo que es la aceptación positiva incondicional.
78	Nos envolvemos en el tema, exploramos nuestras emociones y sensaciones,
79	nos escuchamos con atención, el grupo se siente con más fluidez, entre
80	ellas se comparten, se apoyan y se escuchan.
81	En la parte final de la sesión les sugiero comunicar la manera en la que nos
82	hemos sentido todas y cada una en esta sesión, así como los
83	aprendizajes de la misma para ello se recogen las siguientes evidencias
84	“yo he aprendido a tener más paciencia, a dejar que mi hijo fluya, que
85	sea como él quiere y ya nos vamos entendiendo poquito mejor” (C,
86	sesión 5, 2012)
87	“No me gusta hablar mucho, pero escucharlas me ha ayudado a entender
88	muchas cosas que me pasan” (T, sesión 5, 2012)
89	“Me di cuenta de que tengo que aprender a amarme y a respetarme por lo
90	que soy yo, a tenerme confianza” (jazmín, sesión 5, 2012)
91	
92	“Me voy más tranquila porque siento que estoy haciendo lo que tengo en mis
93	manos” “les agradezco que me hayan escuchado” (M, sesión 5, 2012)
94	

95	Cuando Jazmín habla de sentirse mala madre, Alcatraz le dice que ella la
96	considera muy buena madre, que le ha observado cómo trata a sus hijos,
97	como les quiere, les atiende y les respeta, Jazmín en lágrimas agradece y
98	dice no haberlo visto de esta manera.
99	Se llevó más allá la sesión, es decir, integramos la aceptación positiva
100	incondicional hacia nosotras y ellas la movieron hacia sus familiares.
101	
102	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En un último momento les agradezco el haber participado en la sesión</li> </ul>
103	y su actitud de escucha y apertura para expresar experiencias, les
104	digo que debido a la dificultad con los tiempos yo les enviaré un
105	citatorio para acordar la siguiente sesión. Les recordé que ese era su
106	grupo y que era un espacio donde se podían expresar. Finalmente les
107	pedí que escribieran la experiencia del día de hoy en su libreta de
108	aprendizajes y experiencias.
109	<b>5.- Dar cuenta de la relación del trabajo realizado en la intervención con</b>
110	<b>las actitudes y condiciones propias del Enfoque Centrado en la</b>
111	<b>Persona y de los aprendizajes y recursos personales movilizados</b>
112	<b>para facilitar la intervención.</b>
113	
114	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pude mostrarme auténtica y genuina en el acompañamiento.</li> </ul>
115	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pude recuperar contenidos de vida y reflejarlos.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Propicié un clima de confianza para que pudieran expresarse y</li> </ul>
	expresarse sin juzgarse.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceptan sus sensaciones y emociones, ahora comprenden de la</li> </ul>
	dificultad de ser mamá y que a veces no hay ganas de continuar
	atendiéndolos.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las participantes del grupo comentan que se sintieron comprendidos,</li> </ul>

116	expresan que se sienten aceptadas y entendidas por las demás y les ha dado fuerza para expresar...
117	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Algunas compañeras recuperan su experiencia personal a través de lo que le manifestaron al otro.</li> </ul>
118	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dejé que el grupo caminara por sí solo, fluyendo a su ritmo, incorporé a todas las participantes en el tema.</li> <li>• Involucré a mi directora sin sentirme amenazada o invadida, solo se quedó los últimos diez minutos, escuchó lo que las participantes reportan como aprendizajes y ella refiere a cómo se siente con lo que escucha.</li> </ul> <p><b>(6) Reconocer los obstáculos/límites enfrentados, personales, de la institución, de las otras personas. Pueden ser sentimientos como miedo, temor a perder el control, a no atreverse a vivir su autoridad, interacciones entre participantes, conductas.</b></p> <p>Hablé mucho de mi experiencia personal</p> <p><b>(7) Escribir cómo se van logrando los propósitos que orientan la intervención.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se logró una comunicación real, honesta y genuina entre los participantes.</li> <li>• El grupo logró un nivel de intimidad y comprensión sin comunicar palabras, todas empalizan en el mismo tema y se abren a la experiencia.</li> <li>• Hay en algunos participantes una capacidad cada vez más real y honesta de ser ellos mismos.</li> <li>• Los miembros del grupo mostraron una comprensión empática hacia sus compañeros.</li> <li>• Pudieron expresar desde sí mismas sin mostrar interés de que todas actúen de la misma manera en que ellas lo harían.</li> </ul>



## Apéndice 6. Bitácora de Sesión 6

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

“Descubriendo mi capacidad, en la discapacidad”

**1. Nombre:** Blanca Ivonne López Sierra

**Fecha:** 25 de abril de 2012

**Horario:** 8:00 p.m. a 1:05 p.m.

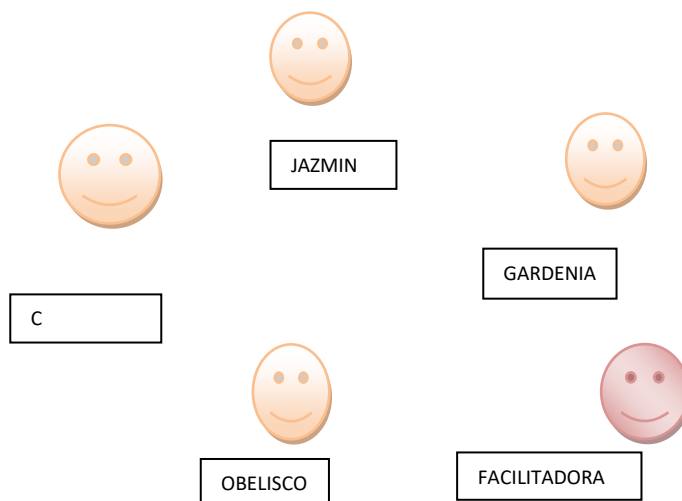
**Bitácora:** 6

**Domicilio:** conocido en Pihuamo Jalisco

### Ubicación de las personas:

.

Estuvimos sentados como a continuación se muestra:



Respecto a la sesión 6

Nombre Real	Referencia	Abreviatura
Tulipán	Tulipán	T

Jazmín	Jazmín	J
Gardenia	Gardenia	G
Obelisco	Obelisco	O
Mari	Alcatraz	A

1	<b>2. Nombre de la sesión:</b>
2	Sesión 6 “Cómo me siento con lo que comunico” (mi transformación)
3	
4	<b>Propósitos a lograr en los participantes:</b>
5	Los participantes reconocen su forma de comunicarse, aceptan sus
6	emociones y sensaciones sentidas al comunicar sus experiencias.
7	
8	<b>Propósitos facilitadores de quien realiza la intervención:</b>
9	Aplicar las actitudes facilitadoras de empatía, aceptación incondicional,
10	congruencia, honestidad, además de la expresión cuidadosa respecto a la
11	situación del otro.
12	<b>Describir el trabajo realizado, lo que se hizo, lo más concreto posible.</b>
13	<b>Se incluirán viñetas que evidencien el acontecer de la sesión.</b>
14	Temas:
15	
16	• Bienvenida



17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

- Plan de la siguiente sesión exponiendo la duración de cinco horas
- Ubicando las reglas
- Expresión de experiencias
- Vinculando con la teoría

• Bibliografía que sustenta los temas:

- Barceló, B (2003) Crecer en grupo. Una aproximación desde el Enfoque Centrado en la Persona. Desclée de Brouwer, España
- Egan, Gerard (1975) *El orientador experto: un modelo para la ayuda sistemática y la relación interpersonal*, Iberoamérica, México.
- Rogers Carl (1993). *El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica*, Paidós, México.
- Rogers, Carl (1975) *Psicoterapia centrada en el cliente*. Paidós. Buenos Aires, Argentina.
- Satir, Virginia (2004). *Ejercicios de la comunicación humana*. Pax, México.

3. Actividades de aprendizaje programadas para cada propósito particular de la sesión y materiales a utilizar.

Propósito particular	Actividades de aprendizaje	Material didáctico y recursos	Comentarios, observaciones
05:00 minutos	Se les da la	Sillas	

38	Bienvenida	Bienvenida de forma verbal y se les explica el orden de la sesión.	Audio grabadora	
39				
40	Recoger la experiencia grupal en torno a los acontecimientos vividos en las sesiones anteriores.	Expresamos como nos hemos sentido en la semana con el proceso de la sesión anterior.		Se hace un recuento de lo vivido en la experiencia anterior y se refleja el crecimiento del grupo.
41				
42				
43				
44				
45	Receso			
46	Comunicar experiencias	Expresar desde la experiencia de cada una de las participantes	Audio grabadora.	.
47				
48				
49	Comunicar aprendizajes	Reconocer los aprendizajes con respecto a la sesión y exponerlos al grupo	Audio grabadora	
50				
51				
52	<p><b>4.- Dar cuenta de la ampliación de conciencia, los aprendizajes y los cambios observados y narrados por parte de las personas con las que se interviene, con datos conductuales concretos, así como con citas textuales de los mismos participantes. Los aspectos a observar son los procesos individuales, los temas abordados y la dinámica del grupo.</b></p>			
53				
54				
55				
56				
57				
58	<p>C da cuenta de las emociones que percibe en su cuerpo, les da forma e interpreta como un dolor muy inmenso que le oprime el pecho, es la</p>			

59	primera vez que reconoce sus sentimientos de dolor que le provoca la
60	muerte de su hermano y el engaño que sufrió por parte de su pareja.
61	
62	Gardenia denota su preocupación por la ausencia de N, pues no ha asistido
63	en algunas sesiones.
64	
65	Jazmín, da cuenta de que se va mal cuando escucha a las demás porque
66	siente todo lo que ellas comparten y buscamos la manera de que esa
67	sensibilidad le sirva para avanzar, “es como si quisiera tener algo para
68	resolver su situación” (Jazmín, 2012) cuestiono sobre que podría ella
69	ayudar
70	desde el grupo, “pues estoy aquí con ellas, las escucho y estoy para
71	apoyarlas” (Jazmín, 2012)
72	
73	Se da cuenta también que se adelanta a los hechos, que se preocupa por
74	cosas que aún no han sucedido “necesito abrir más allá de mis
75	conocimientos, que lo que escucho me sirva de experiencia para aprender”
76	(Jazmín, 2012).
77	
78	Obelisco propone a Gardenia, “ensayar”, lo que le diría a la maestra de su
79	hijo, con la finalidad de que a través de la comunicación efectiva de los
	sentimientos puedan cambiar las condiciones de atención con su hijo.

80	Gardenia, acepta y habla de su frustración, desesperación, tristeza y dolor
81	que le provoca que la maestra rechace a su hijo, ensaya lo que le diría a
82	la maestra, “no sabe el daño que nos ha hecho, a mí y a mi niño, se
83	supone que estudió, y yo le comento y ¿nomas es él?,.... Es usted muy,
84	muy, de carácter muy fuerte y se desquita con mi niño de lo que usted
85	trae” (Gardenia, 2012) “es usted muy agresiva y muy violenta, y ofende
86	a mi niño y mi niño no tiene la culpa” (Gardenia, 2012), en el mismo
87	dialogo comienza a describir sus necesidades “yo necesito que me
88	apoye, que me ponga atención, que si necesita ayuda pida ayuda”
89	(Gardenia, 2012)
90	
91	Con la experiencia de C todas reflejan la sensación de la pérdida de un hijo,
92	las que no lo han vivido, imaginan tal dolor.
93	
94	Jazmín y Obelisco expresan la impotencia y dolor cuando sus niños de
95	menos de 4 años se les perdieron en el pueblo y que afortunadamente
96	encontraron, después de varias horas de sufrimiento. “no me vuelvas a
97	hacer esto, estaba muy angustiada, no me lo vuelvas a hacer, creí que
98	te había perdido” (expresa con mucho llanto) (Jazmín, 2012)
99	
100	Obelisco expone todo su enojo con la pérdida de su niño, pues se salió del
	Preescolar, enojo con las maestras, y dice haberse esperado para poder
	expresárselos, pues sabe que desde su enojo no resultaría.
	Se reflejan entre ellas la responsabilidad de saber expresar para no ofender
	y la necesidad de hacerlo para no seguir con el patrón de guardarse sus
	experiencias, ideas y necesidades, entre ellas encuentran que la mejor

101	manera de comunicarse es desde los sentimientos y hablando en
102	primera persona.
103	
104	Obelisco expresa que tiene que poner límites, se explora la experiencia y
105	encuentra que tiene que tener el control de los niños, del quehacer, para
106	no ser violentada por su marido.
107	
108	En la parte final de la sesión les sugiero comunicar la manera en la que nos
109	hemos sentido todas y cada una en esta sesión, así como los
110	aprendizajes de las mismas (para ello se recogen las evidencias
111	presentadas en el apéndice 9).
112	
113	• En un último momento les agradezco el haber participado en la sesión
114	y su actitud de escucha y apertura para expresar experiencias, les
115	digo que debido a la dificultad con los tiempos yo les enviaré un
116	citatorio para acordar la siguiente sesión. Les recordé que ese era su
117	grupo y que era un espacio donde se podían expresar. Finalmente les
118	pedí que escribieran la experiencia del día de hoy en su libreta de
119	aprendizajes y experiencias.
120	
121	<b>5.- Dar cuenta de la relación del trabajo realizado en la intervención con</b>
	<b>las actitudes y condiciones propias del Enfoque Centrado en la</b>
	<b>Persona y de los aprendizajes y recursos personales movilizados</b>
	<b>para facilitar la intervención.</b>
	• Dejé que el grupo fluyera por sí mismo, las participantes se
	plantearan alternativas de comunicación hacia las personas externas
	al grupo.

122	• Pude mostrarme auténtica y genuina en el acompañamiento.
123	• Pude recuperar contenidos de vida y reflejarlos.
124	• Propicié un clima de confianza para que pudieran expresarse y expresarse sin juzgarse.
125	• Aceptan sus sensaciones y emociones, ahora comprenden de la dificultad de ser mamá y que a veces no hay ganas de continuar atendiéndolos.
126	
127	• Las participantes del grupo comentan que se sintieron comprendidas, expresan que se sienten aceptadas y entendidas por las demás y les ha dado fuerza para expresar...
128	
129	• Algunas compañeras recuperan su experiencia personal a través de lo que le manifestaron al otro.
130	• Dejé que el grupo caminara por sí solo, fluyendo a su ritmo, incorporé a todas las participantes en el tema.
131	
132	• Involucré a mi directora sin sentirme amenazada o invadida, solo se quedó los últimos diez minutos, escuchó lo que las participantes reportan como aprendizajes y ella refiere cómo se siente con lo que escucha.
133	
134	
135	<b>(6) Reconocer los obstáculos/límites enfrentados, personales, de la</b>
136	<b>institución, de las otras personas. Pueden ser sentimientos como</b>
137	<b>miedo, temor a perder el control, a no atreverse a vivir su autoridad,</b>
138	<b>interacciones entre participantes, conductas.</b>
139	Hablé mucho de mi experiencia personal
140	Me enganché con el tema, me enojé mucho cuando cuentan sobre el maltrato que perciben por parte de las maestras.
141	No ahondé en la experiencia de C, porque percibí que su necesidad es más grande que la simple escucha.
142	

143	<b>(7) Escribir cómo se van logrando los propósitos que orientan la</b>
144	<b>intervención.</b>
145	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se logró una comunicación real, honesta y genuina entre los participantes.</li> </ul>
146	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El grupo logró un nivel de intimidad y comprensión sin comunicar palabras, todas empalizan en el mismo tema y se abren a la experiencia.</li> </ul>
147	
148	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hay en algunos participantes una capacidad cada vez más real y honesta de ser ellos mismos.</li> </ul>
149	
150	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los miembros del grupo mostraron una comprensión empática hacia sus compañeros.</li> </ul>
151	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pudieron expresar desde sí mismas sin mostrar interés de que todas actúen de la misma manera en que ellas lo harían.</li> </ul>
152	
153	

## Apéndice 7. Bitácora de Sesión 7

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

“Descubriendo mi capacidad, en la discapacidad”

**1. Nombre:** Blanca Ivonne López Sierra

**Fecha:** 2 de mayo de 2012

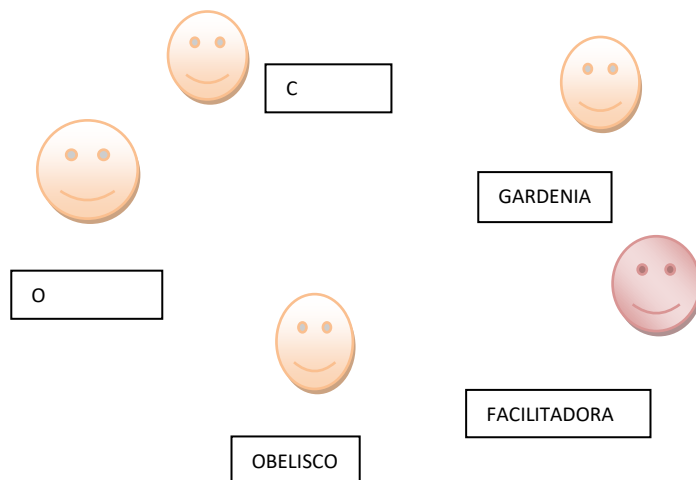
**Bitácora:** 7

**Domicilio:** conocido en Pihuamo Jalisco

**Ubicación de las personas:**

.

Estuvimos sentados como a continuación se muestra:



Respecto a la sesión 7

Nombre Real	Referencia	Abreviatura
Tulipán	Tulipán	T
Jazmín	Jazmín	J



Gardenia	Gardenia	G
Obelisco	Obelisco	O
Alcatraz	Alcatraz	A

1	<b>2. Nombre de la sesión:</b>
2	Sesión 7 “mis logros y lo que aprendí de ti”
3	
4	
5	<b>Propósitos a lograr en los participantes:</b>
6	Los participantes reconocen sus logros a partir del reconocimiento del
7	desarrollo personal además de reconocer los apoyos y recursos encontrados
8	en el grupo.
9	
10	<b>Propósitos facilitadores de quien realiza la intervención:</b>
11	Aplicar las actitudes facilitadoras de empatía, aceptación incondicional,
12	congruencia, honestidad, además de la expresión cuidadosa respecto a la
13	situación del otro.
14	
15	<b>3. Describir el trabajo realizado, lo que se hizo, lo más concreto</b>
16	<b>posible. Se incluirán viñetas que evidencien el acontecer de la</b>
17	<b>sesión.</b>
18	Temas:
19	
20	• Bienvenida
21	• Ubicando las reglas
22	• Expresión de experiencias
23	• Expresión de las sensaciones y aprendizajes en el grupo
24	• Vinculando con la teoría
25	• Entrevistas personales
26	

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

- Bibliografía que sustenta los temas:

- Barceló, B (2003) Crecer en grupo. Una aproximación desde el Enfoque Centrado en la Persona. Desclée de Brouwer, España
- Egan, Gerard (1975) *El orientador experto: un modelo para la ayuda sistemática y la relación interpersonal*, Iberoamérica, México.
- Rogers Carl (1993). *El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica*, Paidós, México.
- Rogers, Carl (1975) *Psicoterapia centrada en el cliente*. Paidós. Buenos Aires, Argentina.
- Satir, Virginia (2004). *Ejercicios de la comunicación humana*. Pax, México.

4. Actividades de aprendizaje programadas para cada propósito particular de la sesión y materiales a utilizar.

Propósito particular	Actividades de aprendizaje	Material didáctico y recursos	Comentarios, observaciones
05:00 minutos Bienvenida	Se les da la Bienvenida de forma verbal y se les explica el orden de la sesión.	Sillas Audio grabadora	
Recoger la experiencia grupal en torno a los acontecimientos vividos en las	Expresamos como nos hemos sentido en la semana con el proceso de la sesión anterior.		Se hace un recuento de lo vivido en la experiencia anterior y se refleja el

58	sesiones			crecimiento del
59	anteriores.			grupo.
60	Receso			
61	Comunicar	Expresar desde la	Audio	.
62	experiencias	experiencia de cada	grabadora.	
63		una de las		
64		participantes		
65	Comunicar	Reconocer los	Audio	
66	aprendizajes	aprendizajes con	grabadora	
67		respecto a la sesión y		
68		exponerlos al grupo		
69				
70	<b>4.- Dar cuenta de la ampliación de conciencia, los aprendizajes y los</b>			
71	<b>cambios observados y narrados por parte de las personas con las</b>			
72	<b>que se interviene, con datos conductuales concretos, así como con</b>			
73	<b>citas textuales de los mismos participantes. Los aspectos a</b>			
74	<b>observar son los procesos individuales, los temas abordados y la</b>			
75	<b>dinámica del grupo.</b>			
76				
77	Asisten C, O, Obelisco y Gardenia.			
78				
79	Doy la bienvenida y agradecimiento por asistir a esta sesión, O menciona			
80	tener que irse después del receso por trabajo.			
81				
82	Se hace un recuento de lo vivido en la experiencia anterior y se refleja el			
83	crecimiento del grupo.			
84				
85	Comienza a hablar O y permanecemos en silencio, comparte mucho a cerca			
86	de sus emociones, a diferencia de la segunda sesión, habla con más			
87	tranquilidad no atropella a los demás ni les interrumpe cuando opinan, le			
88	reflejo la percepción mía en la diferencia de actitud y dice ya haberse			

89	dado cuenta.
90	
91	Las compañeras le acompañan con gusto, se denota comodidad al
92	escucharla y le expresan su opinión sin temor.
93	
94	Hablo de la importancia de expresarnos con responsabilidad para no
95	lastimar a los demás y nos involucramos en el tema de no aceptar ni pedir
96	ayuda por sugerencia implícita de O.
97	
98	O fue capaz de compartir parte de su vida, expresó ser maltratada por su
99	pareja, además de su necesidad de moverse, pues sabe que está
100	siendo violentada, al final de la exploración de la experiencia expresa
101	buscar sus recursos para moverse. Da cuenta de que es incapaz de
102	pedir ayuda puesto que se siente como vulnerable y sola pues se la han
103	negado cada que la pida. Le reflejo que habla más tranquila, menos
104	acelerada y expresa que se ha sentido menos agresiva. O aún se
105	expresa con mucho coraje cuando habla de su familia.
106	
107	Se habla de cómo podemos expresar nuestra necesidad de apoyo y que sea
108	efectiva la manera de pedir, para obtener la ayuda.
109	
110	Reconocen sus sentimientos de poder cuando los demás reconocen sus
111	logros y respetan sus ritmos, reconocen la necesidad de respetar y
112	confiar en los niños sin dejarlos de lado, es decir, amarlos
113	incondicionalmente.
114	
115	C reconoce la necesidad de trabajar el duelo de su hermano, “todavía me
116	duele mucho, no podía ni hablarlo, cada que me acuerdo me duele
117	mucho” (C, 2012), reconoce los apoyos que si tiene y los que desea
118	tener y no consigue, llega a la conclusión de que el apoyo que necesita
119	es de su marido.

120	
121	En la parte final de la sesión les sugiero comunicar la manera en la que nos
122	hemos sentido todas y cada una en esta sesión, así como los
123	aprendizajes de la misma para ello se recogen las siguientes evidencias
124	
125	En las entrevistas personales se recogen los siguientes datos:
126	
127	Gardenia, "Aprendí a saber escuchar más que nada, me sentí muy apoyada
128	con mis compañeras, lo que me hace falta es seguir, a ayudarme a mí
129	para poder apoyar a mis hijos y a mi familia", "necesito tener más
130	confianza, para sentir que me comprenden, me escuchan y me puedan
131	dar un consejo" "aprendí a expresarme con las personas que están más
132	estudiadas, siento que no alcanzo el nivel de las otras personas, confío
133	más en mi misma" "si me he sentido con más confianza" "tengo que
134	pensar positivo y tengo que sacar todo lo que yo traigo" (Gardenia,
135	2012).
136	
137	"A mí me sirvió estar aquí en las sesiones es darme cuenta de que si puedo
138	mejorar la relación con mis hijos, aprendí a controlarme" "de mis
139	compañeras aprendí como tips de cómo hablarles a mis hijos, como
140	escuchar y no juzgar" "tengo que ayudarme a cambiar mi
141	comportamiento" (Obelisco, 2012).
142	
143	Me inquieta un poco el hecho de que Obelisco comienza a hablar de la
144	relación con su marido y de la forma en que ha dejado de ser ella misma
145	por temor a fallarle a su marido o a provocar conflictos en su casa.
146	Propongo que continúe su proceso buscando apoyo psicológico en
147	alguna institución, pero dice que eso le generaría problemas con su
148	marido. Menciona en la entrevista respecto a lo que le dice a su marido
149	"no me gusta que me humilles delante de mis hijos, si me quieres decir
150	groserías nomas delante de mis hijos no" (Obelisco, 2012) se cree

151	merecedora de las groserías porque ella no cumple con las peticiones
152	de su marido a tiempo, dice que la única manera de evitar las
153	humillaciones es hacer las cosas a tiempo, satisfacer lo que le pide su
154	marido.
155	
156	“De las compañeras me llevo sus experiencias, me hace falta enseñarme a
157	valorarme, aquí lo encontré, en los días que estuve viniendo” “aprendí a
158	valorarme más a quererme” “Aprendí a tener más paciencia con M
159	buscar la manera de sacar cuando tengo un problema, de perdido,
160	sacarlo para no quedarme con nada adentro” “quiero buscar la manera
161	de hablar con mi hermano, de ir a donde está su cuerpo y hablar con él)
162	(C, 2012).
163	
164	Y, mi directora, al cuestionarle sobre su percepción del grupo comienza a
165	hablar de sus vivencias y la acompaño en una entrevista personal de
166	más de una hora, la cual anexo en las grabaciones.
167	
168	• En un último momento les agradezco el haber participado en la sesión y
169	su actitud de escucha y apertura para expresar experiencias, les
170	agradezco haber pertenecido al taller, les recuerdo mi disposición para
171	escucharles cuando lo necesiten, les expreso mi sentir con los
172	resultados del grupo y mis aprendizajes en el transcurso del mismo.
173	
174	• <b>5.- Dar cuenta de la relación del trabajo realizado en la intervención</b>
175	<b>con las actitudes y condiciones propias del Enfoque Centrado en la</b>
176	<b>Persona y de los aprendizajes y recursos personales movilizados</b>
177	<b>para facilitar la intervención.</b>
178	
179	
180	• Pude mostrarme empática con O, me costaba mucho porque percibo
181	que se contradice mucho, como si le mintiera al grupo y a mí.

182	• Dejé que el grupo fluyera por sí mismo, las participantes se
183	plantearan alternativas de comunicación hacia las personas externas
184	al grupo.
185	• Pude mostrarme auténtica y genuina en el acompañamiento.
186	• Pude recuperar contenidos de vida y reflejarlos.
187	• Propicié un clima de confianza para que pudieran expresarse y
188	expresarse sin juzgarse.
189	• Aceptan sus sensaciones y emociones, ahora comprenden de la
190	dificultad de ser mamá y que a veces no hay ganas de continuar
191	atendiéndolos.
192	• Las participantes del grupo comentan que se sintieron comprendidas,
193	expresan que se sienten aceptadas y entendidas por las demás y les
194	ha dado fuerza para expresar...
195	• Algunas compañeras recuperan su experiencia personal a través de
196	lo que le manifestaron al otro.
197	• Dejé que el grupo caminara por sí solo, fluyendo a su ritmo, incorporé
198	a todas las participantes en el tema.
199	• Me siento satisfecha de cómo mis reflejos con un poco de
200	confrontación ayudaron a esclarecer las situaciones y experiencias de
201	las participantes.
202	• Pude acompañar en la entrevista personal a mi directora.
203	
204	<b>(6) Reconocer los obstáculos/límites enfrentados, personales, de la</b>
205	<b>institución, de las otras personas. Pueden ser sentimientos como</b>
206	<b>miedo, temor a perder el control, a no atreverse a vivir su autoridad,</b>
207	<b>interacciones entre participantes, conductas.</b>
208	Hablé mucho de mi experiencia personal
209	Otra vez salió en el compartir experiencias la situación de C respecto a la
210	muerte de su hermano menor, de nuevo no ahondé, me di cuenta de
211	que me enganchó con la muerte de mi tío y el sufrimiento de mi mamá
212	que lo crió como suyo al cual consideraba mi hermano.

213	Siento cierta desconexión de O, en la entrevista personal.
214	<b>(7) Escribir cómo se van logrando los propósitos que orientan la</b>
215	<b>intervención.</b>
216	• Se logró una comunicación real, honesta y genuina entre los
217	participantes.
218	• El grupo logró aceptar que entre ellas se han ayudado, con su
219	escucha y su comunicación efectiva, en un ambiente en el que se
220	sienten apoyadas, aceptadas y no juzgadas.
221	• Hay en todas las participantes una capacidad cada vez más real y
222	honestas de ser ellos mismos.
223	• Los miembros del grupo mostraron una comprensión empática hacia
224	sus compañeros.
225	• Pudieron expresar desde sí mismas sin mostrar interés de que todas
226	actúen de la misma manera en que ellas lo harían.





## **Apéndice 8. Formato de Bitácora de participante**

**La idea de realizar esta bitácora es dar cuenta de los aprendizajes adquiridos en el grupo**

La siguiente es una guía en la que te puedes basar para realizar tus escritos

- 1.- ¿Cómo llegué al grupo ese día?
- 2.- ¿Cómo me sentí en la sesión con Ivonne y las compañeras?
- 3.- ¿Cómo me sentía cuando las compañeras compartían su experiencia?
- 4.- ¿Qué considero que me ha beneficiado en cada una de las sesiones?
- 5.- ¿Qué cosas de mí he modificado y han impactado en mi familia?
- 6.- ¿Qué me gustaría aprender en las siguientes sesiones?
- 7.- ¿Qué he notado que necesito para seguir mi proceso?

Lo que quiera agregar que no se haya considerado en las preguntas

## Apéndice 9. Cuadro de evidencias de las participantes

Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7
<p>Tulipán "yo soy Tulipán, mamá soltera de 5 hijos, cada uno de diferente papá, muy difícil para mí la atención de M (su hijo de 8 años con Dx TOD y medicado para ello)",</p> <p>Tulipán reporta "yo por el contrario fui una niña muy mimada, pero mi hija me pide tiempo y yo siempre le digo que estoy ocupada, con Jazmín vi la necesidad que tiene mi hija de mí"</p> <p>Tulipán menciona estar inquieta, dice que a través de Jazmín vio a su hija Grecia, que está contenta por participar en el grupo y que ya quiere que sea la siguiente sesión.</p> <p>Obelisco Con nerviosismo habla Obelisco, "mi hijo se llama N, del preescolar"</p>	<p>Tulipán puntualiza "hay que ponerse en los zapatos de quien habla pase lo que pase y no juzgar"</p> <p>Tulipán muy molesta le pide a O que nos escuche. Muestra una actitud de desesperación.</p> <p>Obelisco menciona que solo se siente escuchada cuando los demás le ponen atención nota que la miran de frente y repiten con sus palabras lo que ella ha tratado de comunicar, además de eso comenta que para ella es muy difícil comunicarse, puesto que siempre tiene miedo de las reacciones de los demás cuando ella expresa sus sentimientos. Obelisco no menciona palabra. Cuando O sale Obelisco comienza a llorar, menciona que le da miedo cuando las personas se ponen en actitud</p>	<p>Tulipán: Mi mamá me dijo: es que "si solo tuvieras a un hijo yo siempre te apoyaría",</p> <p>Yo creo que si un plato lo sirves, entonces es para todos, solo uno ni modo de dárselo a todos, entonces... voy y se la quitó?... ¿no crees?, nosotros no tenemos para comer, voy a casa de una amiga y le digo: hola como estas? tu l estas bien? entonces voy al refrigerador, ay! mi amiga tiene un montón de taquitos, me los llevo? entonces se los saco y me los hecho a la bolsa, los niños me esperan en la casa, ya saben que llevaré comida para que coman, ella no sabe que les doy de comer, (refiriéndose a su madre) entonces ahorita siento que el problema más grande tengo es que mis hijos no tengan que comer. Me siento, pues... no me siento así pero... hoy no tengo ganas de comer mañana si, nos comemos un taco de frijoles al día, a veces que consigo tortillas y comemos tortillas... a veces tenemos que comer... mañana</p>	<p>Tulipán: También esta Gardenia, y dice que se le complica, porque tiene a A, no tiene con quien dejarlo y se le complica</p> <p>Tulipán: Pues yo también... tenía muchas cosas que tenía que sacar y las saqué... (aplaude una sola vez, una palmada muy fuerte) siento que ya estoy con este trabajo más relajada</p> <p>Tulipán: a bueno pues sí, lo que pasa es que pasan muchas cosas este pos aquí las traigo cosas inevitables y que no es tan fácil</p> <p>Tulipán: mmm... silencio... es que está bien difícil decirle algo,</p> <p>Tulipán: Mjm encontrar la manera de decir, de decirles algo, no hacerlos sentir mal encontrar la manera de decirles que no lo hagan...</p> <p>Tulipán: y otra cosa que se me vino a la mente... no olvidarnos ni retirarles el afecto, tuyo y tanto de tus hermanos, y en esa parte es donde yo pienso... en el lugar del niño</p> <p>Tulipán: yo quisiera tener las palabras para Alcatraz... para decirle que hacer pero pos no sé, yo tengo tres niños y van a la primaria me pongo a pensar en que si algo les pasara y yo</p>	<p>Comienzo a reflejar como tema la necesidad de aceptarnos y de aceptar a los demás tal y como son. Compartimos nuestras sensaciones y emociones al respecto. Jazmín comparte su sensación de no quererse y aceptarse y que lo mismo hace con su niño Oscar. Las demás preguntan sobre si aceptar significa aguantar y explico desde mi percepción del ECP lo que es la aceptación positiva incondicional. "Me di cuenta de que tengo que aprender a amarme y a respetarme por lo que soy yo, a tenerme confianza" (jazmín, sesión 5, 2012)</p> <p>Cuando Jazmín habla de sentirse mala madre, Alcatraz le dice que ella la considera muy buena madre, que le ha</p>	<p>Obelisco propone a Gardenia, "ensayar", lo que le diría a la maestra de su hijo, con la finalidad de que a través de la comunicación efectiva de los sentimientos Puedan cambiar las condiciones de atención con su hijo. Se reflejan entre ellas la responsabilidad de saber expresar para no ofender</p> <p>Y la necesidad de hacerlo para no seguir con el patrón de guardarse sus experiencias, ideas y necesidades, entre ellas encuentran que la mejor manera de comunicarse es desde los sentimientos y hablando en primera persona.</p> <p>Obelisco expresa que tiene que poner límites, se explora la experiencia y se encuentra que tiene que tener el control de los niños, del quehacer, para no Ser violentada por su marido.</p> <p>En la parte final de la sesión les sugiero</p>	<p>"A mí me sirvió estar aquí en las sesiones es darme cuenta de que si puedo mejorar la relación con mis hijos, aprendí a controlarme" "de mis compañeras aprendí como tips de cómo hablarles a mis hijos, como escuchar y no juzgar" "tengo que ayudarme a cambiar mi comportamiento" (Obelisco, 2012)</p> <p>Me inquieta un poco el hecho de que Obelisco comienza a hablar de la relación con su marido y de la forma en que ha dejado de ser ella misma por temor a fallarle a su marido o a provocar conflictos en su casa. Propongo que continúe su proceso buscando apoyo psicológico en alguna institución, pero dice que eso le generaría problemas con su marido. Menciona en la entrevista respecto a lo que le dice a su marido "no me gusta que me humilles delante de mis hijos, si me quieres decir groserías nomas delante de mis</p>

<p>Chamizal, es vago, como el chico, creo que necesito ayuda” Obelisco, dice sentirse desesperada y saber que necesita ayuda, planea regresar y continuar en el grupo, se siente respaldada en el grupo y con las compañeras. Obelisco menciona “escuchamos a quien habla y respetamos su opinión”</p> <p>Jazmín comienza a hablar de su tristeza, mucha tristeza la cual invito a que busque en su cuerpo donde le ubica. Se toca el pecho y me dice que le duele mucho, indago sobre qué es lo que le duele y me comienza a explicar la sensación de ausencia de cariño que ha padecido. Al reflejar y acompañar explora, dándose cuenta que siempre se ha sentido sola, que aunque su mamá siempre</p>	<p>defensiva, cree que la pudiesen golpear por ello teme decir lo que siente por miedo a estas reacciones.</p> <p>Al final de la sesión menciona sentirse inconforme y agobiada por lo que sucedió en la sesión, considera que O no les permitió expresarse.</p>	<p>no va haber pero sé que me pedirán que comer... he estado hasta tres días sin probar bocado pero dicen que el bocado hay quitarse de la boca para los hijos y sé que ese plato de comida lo tengo que guardar para mañana que no va a ver.</p> <p>) Ayer mis hijos pusieron luz... porque les da miedo salir y pues les pedí que mi dieran chance... y ahora es el cumpleaños de B y me pidió unos chocolates, y le dije, no puedo darte eso y me dice entonces unas enfrioladas, (llanto masivo) ¿qué niño te pide para su cumpleaños unas enfrioladas? Son especiales porque hoy les pondré queso, cuando les hago pos no hay para el queso, pero ahora el esfuerzo será ese, pues, comprar queso para las enfrioladas de mi hijo.</p> <p>Yo veo que usted está, lo siento... (llanto) con mis hijos tengo, y si consigo cinco pesos así para dos días, tomo dos para tortillas... y sí, sé que están (se refiere a todas las participantes del grupo)</p> <p>a mi mucha gente me ve por mi apariencia y se burla, es que nadie</p>	<p>no sé qué decirles, la verdad no sé qué platicar y como sacar... sin fuerza, quisiera poderla ayudar como decirle que hacer, pero solo ella vive eso, pos no puedo... (llanto)... silencio.</p> <p>Tulipán: impotente porque es algo muy difícil, porque tú no le puedes llegar al niño y decirle, esto es una cochizada, es algo sexual, que el niño siente y no sabe que no está bien es muy complicado porque lo tienes que manejar...</p> <p>Tulipán: yo quiero agregar algo. Tenemos a los hijos y quisiéramos que nada les pasara, quisiéramos que estuvieran en una cajita de cristal y que lo que tú les digan eso hagan... y este... desgraciadamente no tenemos esa cajita de cristal, para meterlos ahí y para que nadie no los toque, desgraciadamente ellos también tienen que crecer, y se van a caer, tú lo único que tienes que hacer es no tener miedo de sentir el dolor, y como dice O, a lo mejor, esto no sirve de nada, yo las veces que he estado aquí me ha servido mucho, y por eso estoy aquí, y no me he perdido ninguna sesión, porque aquí oyendo los casos de mis compañeras y también el mío y yo o compartí, sé que no es todo, sacaste</p>	<p>observado cómo trata a sus hijos, como les quiere, les atiende y les respeta, Jazmín en lágrimas agradece y dice no haberlo visto de esta manera.</p> <p>“me voy más tranquila porque siento que estoy haciendo lo que tengo en mis manos” “les agradezco que me hayan escuchado” (A, sesión 5, 2012)</p> <p>Cuando Jazmín habla de sentirse mala madre, Alcatraz le dice que ella la considera muy buena madre, que le ha observado cómo trata a sus hijos, como les quiere, les atiende y les respeta, Jazmín en lágrimas agradece y dice no haberlo visto de esta manera.</p>	<p>comunicar la manera en la que nos hemos sentido todas y cada una en esta sesión, así como los aprendizajes de la misma para ello se recogen las siguientes evidencias</p> <p>Jazmín, da cuenta de que se va mal cuando escucha a las demás porque siente todo lo que ellas comparten y buscamos la manera de que esa sensibilidad le sirva para avanzar, “es como si quisiera tener algo para resolver su situación” (Jazmín, 2012) cuestiono sobre que podría ella ayudar desde el grupo, “pues estoy aquí con ellas, las escucho y estoy para apoyarlas” (Jazmín, 2012)</p> <p>Se da cuenta también que se adelanta a los hechos, que se preocupa por cosas que aún no han sucedido “necesito abrir más allá de mis conocimientos, que lo que escucho me sirva de experiencia para aprender” (Jazmín, 2012).</p>	<p>hijos no” (Obelisco, 2012) se cree merecedora de las groserías porque ella no cumple con las peticiones de su marido a tiempo, dice que la única manera de evitar las humillaciones es hacer las cosas a tiempo, satisfacer lo que le pide su marido.</p> <p>Gardenia, “Aprendí a saber escuchar más que nada, me sentí muy apoyada con mis compañeras, lo que me hace falta es seguir, a ayudarme a mí para poder apoyar a mis hijos y a mi familia”, “necesito tener más confianza, para sentir que me comprenden, me escuchan y me puedan dar un consejo” “aprendí a expresarme con las personas que están más estudiadas, siento que no alcanzo el nivel de las otras personas, confío más en mi misma” “si me he sentido con más confianza” “tengo que pensar positivo y tengo que sacar todo lo que yo traigo” (Gardenia, 2012)</p>
---	--	--	--	---	---	--

<p>estaba en casa en realidad nunca estuvo a su lado, se percibe como sola, con necesidad de mamá y le reflejo que noto en su mirada un poco de enojo, cambia su tono de voz ahora más fuerte, el llanto también, comenzamos a explorar el enojo y reclama a su madre, una de las compañeras, se sienta a su lado, la abraza un poco y Jazmín se quita, le dice que no quiere que le abrace, que si la quiere pero que no le abrace, guío un poco las frases y Jazmín habla de su enojo, su tristeza y la sensación de vacío que le generó no contar con mamá.</p> <p>Le pregunto si le podría perdonar por abandonarle y contesta que aún no. Dice sentirse más tranquila.</p> <p>Pregunto si está lista</p>		<p>sabe, nadie sabe lo que a uno lo ven y a veces o critican, Sabes que yo... yo no compro ropa, toda la ropa que yo uso es la que hace años alguien me regaló en estados unidos pero ellos no saben cómo darla... ellos tienen y tienen y ni siquiera se ponen, ni siquiera cuidan, no saben apreciarlo porque todo o aquello cuesta tenerlo, lo sé y nos han atacado, al único que le compre zapatos nuevo es... y ni tanto son zapatos en oferta de cuarenta pesos que por cierto se burla que la gente porque los zapatos que tiene son baratos y presumen que los de ellos de estados unidos... pero ellos lo saben, ellos lo saben que les doy lo que puedo, inconscientemente yo a veces quiero un bebé... y me dice mi amiga "ni se te ocurra"... yo siento que mis niños lo entienden, que bueno, me voy a la calle me voy a la calle y ya puedo conseguir algo, le sacó provecho, en la calle... entonces...</p> <p>entonces todas la cosas que eh pasado, vergüenzas, o sea... pero lo primordial para mi es que ellos estén</p>	<p>un pedacito, entonces al menos en mi caso, si me sirvió y espero que a ti también te haya servido que hayas compartido con nosotros...</p> <p>Obelisco: desahogada... Facilitadora: ¿mande? Obelisco: desahogada... Facilitadora: desahogada... Mjm Obelisco: realmente escuchada (Obelisco levanta la mano)</p> <p>Si, Obelisco...</p> <p>Obelisco: cómo reaccionar cuando... los hijos, con curiosidad y este... se besan</p> <p>Obelisco: ajá y yo pregunté, ¿Por qué hiciste eso? todavía están chiquitos, y qué hacer ante eso, porque yo no supe que hacer contra eso, yo nomas les explique, que eso se hace nomas cuando están grandes... los niños se besan hasta que estén grandes, no quiero que vuelva a pasar (el audio no se percibe) miro sus ojos que se llenan de lágrimas y se entrecorta su voz</p> <p>Obelisco: (¡no se escucha el audio!) denota su enojo con la expresión facial y el ligero manoteo... dice: pos es que lo que no entiendo es el por qué ¿porque lo hiciste? No me ven con su papá, ni a nadie así en mi casa, su papá y yo si nos besamos</p>		<p>Jazmín y Obelisco expresan la impotencia y dolor cuando sus niños de menos de 4 años se les perdieron en el pueblo y que afortunadamente encontraron, después de varias horas De sufrimiento. "no me vuelvas a hacer esto, estaba muy angustiada, no me lo vuelvas a hacer, creí que te había perdido" (expresa con mucho llanto) (Jazmín, 2012)</p> <p>Gardenia denota su preocupación por la ausencia de N, pues no ha asistido En algunas sesiones.</p> <p>Gardenia, acepta y habla de su frustración, desesperación, tristeza y dolor que le provoca que la maestra rechace a su hijo, ensaya lo que le diría a la maestra, "no sabe el daño que nos ha hecho, a mí y a mi niño, se supone que estudió, y yo le comento y nomas es él?..... Es usted muy, muy, de carácter muy fuerte y se desquita con mi niño de lo que</p>	
---	--	---	--	--	--	--

<p>para escuchar, asiente.</p> <p>Ampliación de la consciencia, aprendizajes, citas textuales:</p> <p>Jazmín denota un cambio en su semblante, sus ojos más iluminados y su voz con más claridad y fuerza, notando este lenguaje corporal que yo lo interpreto como más tranquilidad, le hago un recuento de la experiencia y complementa con la sensación de dejar mucho tiempo sólo a su hijo O, se menciona incapaz de demostrarle cariño a su hijo... reflejo, explico un poco sobre lo que aprendemos en la familia y la dificultad de deshacernos de esos aprendizajes, refuerzo la frase dicha por ella, repitiéndola "amo a mi hijo, pero a veces no lo quiero abrazar"</p>		<p>bien, aja, olvida los malos ratos, los niños!</p> <p>: Y hay veces que no me queda comida y si queda comida pues la tengo que guardar... ¿en qué más puedo trabajar? Tengo que darles de comer, tengo que sacar comida pero, pero ahorita, ahorita... hay que ver que puedes hacer para comer, vamos a invertir en aceite, harina y azúcar para vender duritos y buñuelos...dulces y queso, para las enfrijoladas con queso que rico,</p> <p>: Pues más aliviada por qué... sé que aquí estoy y vamos a darle para delante, sé que toda la vida va a ser difícil, sé que todo es posible, si, estuve toda la mañana con ustedes...</p> <p>Obelisco: Yo hubiera tenido la fe y hacer algo es que todos... yo siento así como admiración por que a pesar de todo lo que pasó... porque cada hijo es un orgullo para ti... ¿y que aprendimos Vale? Que tengo que valorar lo que tengo,</p> <p>Obelisco: eso, eso hay que valorar lo que uno tiene y apreciar siempre lo que y el trabajo</p>	<p>pero leve,</p> <p>Facilitadora: todavía estas enojada con los niños</p> <p>Obelisco: mjá, si por qué no entendió, pero ya casi no</p> <p>Facilitadora: como que entendiste que todavía no agarra la onda,</p> <p>Obelisco: pos si, como de decir, ¿por qué lo hiciste? Y le digo a N, sabes que, ya de plano, no te le acerques cuando quieras yo te voy a vigilar, la próxima vez que lo hagas, yo te voy a pegar, vuélvelo a hacer y vas a ver cómo te va, y no sé si fue un juego o... no sé si es lo que hacen los niños o... porque mis dos hijos son hombre y pos ¡Cómo! (no se capta el sonido unos segundos) (Alza la voz) y pos... con lengua y todo!! (Todas ríen) y le dije, si quieres darle un beso a tu hermano, en el cachete, se lo das en el cachete...</p> <p>Facilitadora: ¿Qué es lo que te preocupa?</p> <p>Obelisco: que se vuelva a repetir...</p> <p>Facilitadora: ¿Qué es lo que te preocupa de que se vuelva a repetir?</p> <p>Obelisco: que lo haga de grande... mi hijo tiene tres años...no tiene</p>		<p>usted trae" (Gardenia, 2012) "es usted muy agresiva y muy violenta, y ofende a mi niño y mi niño no tiene la culpa" (Gardenia, 2012), en el mismo dialogo comienza a describir sus necesidades "yo necesito que me apoye, que me ponga atención, que si necesita ayuda pida ayuda" (Gardenia, 2012)</p>	
---	--	--	---	--	--	--



<p>(Jazmín, 2012)</p> <p>Jazmín asiente, se le ve más tranquila. N comenta que a ella también le cuesta mucho demostrarles con caricias y tiempo el amor que siente por sus hijos, comienza a llorar, dice identificarse con Jazmín en el hecho de que tampoco sus padres fueron cariñosos con ella.</p> <p>Comento sobre si es necesario este cariño y asiente, dice intentará demostrarle a sus hijos lo mucho que les quiere.</p> <p>Jazmín agradece, dice sentirse más tranquila y sentir disminuyó el dolor de su pecho. Les dice a las compañeras gracias.</p> <p>Condiciones del ECP Les agradezco por estar en la sesión, les recuerdo la fecha, hora y condiciones</p>		<p>de ellos que es bien difícil donde ellos andan trabajando aja, entonces... hay que ayudarnos que para eso estamos hay que compartir, a mí se me hizo como que era conmigo...</p> <p>Obelisco: Que un papá es lo único como habíamos dicho y aunque hay muchos problemas... yo pienso que, que no hay problema que no podamos este enfrentar y comparando con lo que están pasando ellos digo ya ni me debería de quejar, este y pues siempre hay alguien que pues nos ayuda... y pues como dijo esta V...</p> <p>Obelisco: Agradecida por qué... y es una recompensa que ella nos da para vivir sano, este ejemplo de vida y en fin de cuentas todos vivimos cosas malas y podemos con ellas, yo pienso que... ya nos vamos a ir.</p> <p>Gardenia: pues yo pienso que con la vida y la bendición de Dios, él lo sabe y acepta, y de lo que sí sabe de lo que falte o sobre, no es que sobre verdad pues... pero gánate algo para tus hijos y pues ya pronto de lo que yo tengo yo te lo ofrezco y te lo llevo a tu casa o</p>	<p>malo de lo que es la sexualidad... está descubriendo... no está en tiempo de enseñarle</p> <p>Facilitadora: te preocupa que lo vuelva a repetir y se le haga como, costumbre, como una maña y que lo haga cuando este grande también con otros niños</p> <p>Obelisco: eso es otro punto, que son niños, que solo tienen tres años... que lo hagan de costumbre y yo no saber que decirles o como decirles que no lo hagan, no quiero desesperarme cuando lo vuelva a ver y pegarle, porque en realidad no quiero pegarle...</p> <p>Obelisco: pues ¡sí!! ¡Pero tampoco permitirles que lo hagan!!</p> <p>Obelisco: y... es que ahorita no me siento enojada... porque pues ya lo hablé y el niño pues ya no ha tratado de hacer nada, los tengo separados, ya me pasó, ya lo saqué ya pensé, ya lo mejoramos, y... siguen jugando... juegan pero si estoy como... ya no lo pasaré... más vigilando... pos más tranquila, pos para hablar...</p> <p>Facilitadora: ¿podrás?</p> <p>Obelisco: si, porque ya estoy mejor, porque creo que ya lo entendió, en ese momento en que los</p>			
---	--	--	---	--	--	--

<p>de la siguiente, les digo sentirme contenta, haberme sentido nerviosa al inicio, un poco preocupada con Jazmín y agradecida por la participación y apertura de todas y cada una. Nos levantamos y Jazmín me abraza, me dice gracias otra vez, una a una se acerca para abrazarme y despedirse, para mi sorpresa se repite con todas entre ellas mismas, se despiden contentas, y comienzan a salir. Infiero que se han sentido aceptadas y en un ambiente de confianza en el cual podrían desarrollarse.</p> <p>Una de ellas pregunta si su marido puede asistir, le digo que no hay problema, pero que el enfoque que me gustaría darle al grupo es de atender a las mamás, les pregunto a ellas a quienes</p>		<p>te lo traigo</p> <p>yo voy a compartir eso contigo porque, si uno, si uno de grande, se aguanta a veces muchas cosas, de repente... pero teniendo salud y teniéndote a ti, eso es lo que le debes pedir a dios que te de salud, ese valor, esa fuerza y tenerla para tus hijos para que ellos te vean fuerte y que yo sé que es duro y yo no digo que tengo todo, pero yo gracias a dios mi esposo tiene su trabajo y yo lo comparto con él, y yo no soy de esas personas que mal gastan porque yo veo que otras gentes quisieran tener lo que yo tengo, entonces yo digo porque otra gente yo veo que está más necesitada que uno entonces yo, yo me ofrezco a darte algo, tengo ropita de mi niño, tengo cosas y yo te voy a estar dando, igual y que no es como una limosna, no, es nada más saber tu dolor y querer como compartir algo de ese dolor, yo eh compartido con otras gentes que ni siquiera conozco ni eh tratado pero yo le digo a mi esposo quiero ayudar porque veo que tienen necesidad</p>	<p>separé si vi que se la pensó</p> <p>Facilitadora: ¿tú podrás? Sin decir, lo tengo que hacer, porque lo voy a dañar, es como decir, ¿puedo?</p> <p>Obelisco: si, lo voy a hacer, lo quiero, (silencio) hacer eso y... seguir al pendiente aquí... (se llenan de lágrimas sus ojos)</p> <p>Facilitadora: ¿Qué es lo que te está doliendo ahorita?</p> <p>Obelisco: no, pos ahorita no, ya pasó y... lo cuento así pero, lo descubrí, y pues lo que no se es decir, todo lo que se refiere a la sexualidad pues estar al pendiente y pues investigar para saber que decir cuando me pregunten... y pues así, estoy bien</p> <p>Facilitadora: sin embargo hay momentos en los que veo que tus ojos quieren derramar lágrimas</p> <p>Obelisco: si, pues ojala ya no pase, pero pues voy a estar atenta, tampoco puedo pensar que estoy solucionando algo si no hago algo, lo tomo como experiencia, pero si sigo con miedo</p> <p>Facilitadora: es un poquito de miedo de que pueda volver a pasar</p> <p>Obelisco: pues si</p>			
--	--	--	---	--	--	--



<p>tienen y dicen que solo a Dios y a sí mismas, por lo que Gardenia deduce que mejor no le invitará al marido y las demás asienten con gracia.</p> <p>Gardenia, dice sentirse rara, exploro rara y menciona un poco movida por lo que pasó. Quiero seguir y sentirme mejor.</p> <p>C “yo soy C, mamá también de un niño con TDAH, tengo más hijos y poco tiempo, y a veces ganas de atenderlos”</p> <p>C comenta que ella también se vive similar y que es algo que le gustaría cambiar.</p> <p>C se siente contenta, un poco triste por todo lo que ha vivido en la infancia, pero con la esperanza de sentirse mejor.</p>		<p>pues yo que me gano con tener todo eso si otra gente lo necesita, si me lo agradecen bueno y si no me lo agradecen también te digo uno lo da de corazón, te digo entonces yo veo que ella ahorita... veo que ella tiene mucha necesidad,</p> <p>Gardenia: ¿Cómo le hago? Eh, triste pues verdad pero aprendí algo, aprendí pues bueno estoy aprendiendo aquí, que no se nos olvide escribir, aja, para todo lo que se queden que no alcanzan hablar lo escriban y después lo podamos compartir ¿Sí?</p>	<p>por qué no sabes... pero ya que vuelva a pasar pues ya sabes, como puedes reaccionar o preguntar o buscar...</p> <p>Facilitadora: que pasa Alcatraz, que está pasando Alcatraz...</p> <p>Obelisco: es que es tan confuso tratar con los niños ese tema que... no hay una respuesta para tus hijos, entonces sientes esa... que no tienes las herramientas necesarias para hacer algo, no las tienes...</p> <p>Facilitadora: te sientes impotente Reflejo la impotencia desde su expresión corporal</p> <p>Obelisco: si, porque explicas, no es suficiente, para los niños no es suficiente, algo que quisiéramos encontrar son respuestas, todas tenemos hijos chiquitos y no sabemos cómo explicar, he visto la manera de espíarlos, a mis hijos, de ver como se buscan, decirles por donde es el camino, y que ellos estén satisfechos, contentos</p> <p>Facilitadora: que cubras sus expectativas</p> <p>Obelisco: aja, o sea contentos, que entiendan cuando uno les habla, no tener la necesidad</p>			
--	--	--	--	--	--	--

			<p>de pegarles... (Habla muy rápido y no alcanzo a captar las palabras en el audio) revolotea las manos muy desesperada habla fuerte con muchas palabras, su lenguaje corporal me indica su desesperación y tristeza, se le mojan los ojos.</p> <p>Jazmín: pues yo ahorita lo veo por el niño, porque me siento como más mal de porque lo retiraste y por qué lo quieres alejar de su hermano, yo como niño no lo entendería así... porque son niños y si entienden las cosas pero... yo no los retiraría así...</p> <p>Facilitadora: y más... porque el rechazo se te engancha a ti otra vez...</p> <p>Jazmín: si (llora quedo)</p> <p>Silencio...</p> <p>Facilitadora: (la tomo de la mano, la tengo a mi lado derecho) (C levanta la mano)</p> <p>Jazmín: conmovida... angustiada... (Llorando) siento mucho dolor, temor por mi niño, ¿cómo ayudarlo?, ¿cómo protegerlo? ¿Cómo hacer eso? .... ¿Cómo hacerle? Como decirle algo... no sé cómo... (silencio con llanto)</p> <p>Alcatraz: Obelisco</p>			
--	--	--	--	--	--	--

			<p>perdón, pues fíjate que yo tenía duda en que si quería contar algo o no compartir algo con ustedes, pero independientemente de que me apene o no, pues yo te entiendo lo que pasaste con tus hijos y este... a veces este... pues uno que es creyente y dice: pues Dios sabe porque hace las cosas y pues... estoy aquí y... y de hecho ahorita me quedé pensando si decir algo o no, y pues yo tengo mi niño aquí en el kínder verdad, y pues yo ya había hablado con la doctora, (se refiere a mí y no sé por qué me llama de esa manera, todas las demás me llaman Ivonne o maestra), pues de la situación de mi hijo, yo no digo que mi problema sea más pequeño o más grande que el tuyo, pero si quiero que veas pues que es diferente, porque tus hijos son hermanos, en mi caso un niño de fuera, pues este... abusó de él, de su inocencia, y pues este, mi hijo lo quiso repetir con otro niño, y cuando me dijo la maestra pues... no sabes cómo me sentí en ese momento, de ver a aquel niño y matarlo, pero sin embargo pues yo entiendo que no fue su culpa, en ese momento me quería morir yo, es algo que, tu como</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			<p>madre, o como padre, pues no esté... no esperas que le pase a tu hijo, y pues este... o sea a un niño de tres años que pues, con toda su inocencia llega y hasta está contento con lo que acaba de hacer y tú, pues te sientes bien mal, y pues como decían nuestras compañeras pues a veces no sabes cómo... y no hay como... decirle que no lo haga, que no está bien, gracias a Dios yo ya le había comentado a la doctora como lo podía yo manejar, y pues yo me siento un poco bien porque mi hijo pues me tuvo la confianza de contarme... llegó contento... a decirme Ay, mami le chupé su pito al niño, y pues imagínate yo estaba sentada, se me salió el aire, se me venía a la cabeza una y otra cosa, yo quería pensar que fue un silbato, no quería aceptar las cosas hasta que lo senté y le dije: amor, vamos a hablar de lo que pasó, dime ¿Qué pasó? Y me dijo tal cual, bien contento, que le decía yo a mi hijo si él estaba feliz, para él fue una experiencia, un juego como decirle que está mal, este... pues hasta ahorita ha sido pues, bien difícil, por eso pos ahorita sé que por eso aquí estamos todas,</p>			
--	--	--	--	--	--	--

			<p> porque precisamente me importa la relación de mi hijo y me preocupa, pero hasta ahorita está bien difícil tenernos que aguantar el coraje mi esposo y yo, y las lágrimas cuando él nos pregunta, este... recuerda eso... y ya es muy preocupante, por eso estamos tratando de sacarlo adelante y de contar pues para ayudar a otras mamás para que no pasen por lo que yo pasé, porque los niños lo ven como un juego y este... no quiero porque se siente uno bien mal y entonces pues este... tratamos de que lo vea sin morbo, mi esposo me ayuda mucho por ejemplo en bañarse con él este... como me dijo la doctora, dejarlo que se bañe solo, que sepa que nadie lo debe tocar, si acaso me meto para lavarle su cabeza pero este... recordarle o enseñarle que se tiene que tallar bien para este... y también que mi esposo le enseñe, que le digo, como lavarse y recorrerse su pene, y este como lavarse y decirle que ese es su espacio, también de que respete, de que le digo que si puedes ir a tocarle al baño, que sepa que tiene que respetar a los demás, y que así trabajamos mucho y </p>			
--	--	--	---	--	--	--

			<p>que fue difícil y que también sé que hemos cometido algunos errores, en una ocasión si cometimos el error de regañarlo, y luego platicamos y nos dimos cuenta de que no nos ganamos nada, cuando llegó aquí todo iba bien, ya estábamos tranquilos, pero ahora otra vez, no lo satisfacemos con nuestras respuestas, es lo que me preocupa, que no le llenamos, con nuestras respuestas, y somos de que... la gallinita con el pollito, pero platica y el pollito con el pollito y pues imagínate, aun así creo que no reaccionamos mal, porque no le pegamos y nos hemos aguantado pues que las otras mamás nos digan, o la maestra a cerca del comportamiento de nuestro hijo, y nos sentimos mal y pues, sin hacérselo saber, pues les decimos que estamos pasando por un momento difícil, porque pensamos que ya se le había olvidado, porque ya no se había tocado ese tema, pero pues ahora otra vez, con la situación, y estamos con el problema encima, pero que nos permiten como ahora, estar en estos momentos, y pues que como tus niños, porque nosotros, mi esposo</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			<p>y yo si nos damos besos en la Boca, como piquitos, nos besamos delante de él, o sea, nos besamos no nos devoramos, pero lo hacemos a propósito porque también queremos que entienda que se puede hacer, que nos amamos, y... a él nunca le da por besar a alguien más o besarme, (por unos segundos no se entiende el audio) pero si entiendo que tu situación es diferente de la mía, y que es complicado no saber que decirles...</p> <p>Alcatraz: pues es que yo si me siento todavía enojada, me siento angustiada, me siento mal, trato de mantener la calma y de repente otra vez estoy enojada, sobre todo con mi esposo, que es la persona con más confianza que tengo (por unos segundos no se escucha el audio, habla de cómo su esposo también una vez le pegó al niño por la misma situación desesperado y como ella no lo ha dejado enojarse por la situación) y ahorita... me sentí... peor, porque ya pasaron las cosas... pasaron meses, donde ya todo se nos estaba... no olvidando... si no ya lo tomas aparte... sigues con tu vida... y si pues, ya más</p>			
--	--	--	--	--	--	--

			<p>tranquilos como pareja, sentimos que ya lo habíamos superado y al menos teníamos la esperanza de que algún día ya no tendríamos que platicarlo con él, de que ya se le había olvidado la situación de pensar que, de los cinco o cuatro para atrás se les pudieran olvidar las cosas que tal vez no los hubieran marcado y pues... tan tan ya como pasado, y pues yo pensé que ya era así, si te ilusionas y te sientes más tranquila y cuando de repente zas (golpea sus manos) si estas y lo que es mal que yo me lo guardo, para no estresar más o para que no se bloquen por no saber qué hacer si me siento con todo eso aquí (toca su estómago) guardado...</p> <p>Facilitadora: ¿Qué es... todo eso?</p> <p>Alcatraz: pues todo, desde lo que pasó, todo lo que me dice... me siento frustrada por qué no sé qué decirle, no se me ocurre que decirle... no sé cómo resolver el problema... o sea... ya le dije de muchas maneras, le expliqué, de hecho cuando vamos a la estética y ve niños o bebés y le digo: si le quieres dar un beso pídele permiso a su mamá y dáselo en la mejilla, mamá por que, por que a las niñas se les debe</p>			
--	--	--	--	--	--	--



			<p>de respetar y cuando ellas estén grandes... o sea, yo le hablo así, trato de hablarle claro, ya cuando estés grande, ya le pides que sea tu novia y si ella quiere ser tu novia ya le podrás dar besos en la boca, pero pues ya que estés grande, entonces, ya trate de todas las formas de hablarle y de decirle, y pienso y si le digo algo, que pueda empeorar las cosas</p> <p>Facilitadora: ¿Qué quisieras decir? Ahorita no está tu hijo, ni tampoco está el otro niño, cuando me dices es que si quisiera decir, es que tengo esto aquí, es que yo me lo guardo y es que, no quiero dañar a nadie, aquí no vas a dañar a nadie</p> <p>Alcatraz: es que si quisiera decirle que por qué... sé que es un niño... pero si quisiera decirle, por qué permites, por qué me haces esto, por qué lastimas a un niño... así como les estoy diciendo imagínense ustedes cómo controlarme... como le hago para soportar todas sus babosadas... (ríe con nervios)</p> <p>Facilitadora: estoy de acuerdo contigo, estoy de acuerdo con... si el niño no sabe qué hace pero... a mí me surgía cuando me dijo mi hijo lo que había hecho el</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			<p>cómo, estas tonto o que... donde aprendiste a hacer eso, por qué haces eso... ¿que no te das cuenta de que estás haciendo? Como toda esa frustración de decirle, te he estado enseñando a hacer bien las cosas, ¿por qué lo haces? Y por qué si te digo que está mal lo repites, como toda esa frustración de por más que he hecho, sigues igual...</p> <p>Silencio...</p> <p>Alcatraz: de hecho te oigo y me siento como más desesperada, les digo, parece que el niño tiene que tener el papel de ser un adulto y de que parece que tengo dos niños, ya imaginaras, el típico marido... es muy noble, mi estrés creo que pesa más por qué todo recae por que le platico y le dogo pues que tiene que ayudar... pero al mismo tiempo yo este... mejor ni digo por qué sale con... "este chiquillo hijo de su tal por cual y que quien sabe que..." y mi preocupación también es que van dos o tres veces que me menciona y si... le pongo una buena chinguisa?! Ya no lo va a volver a hacer y pues yo no quiero que le pegue, pero y que le digo, o sea, es tu hijo, si hace dos tres cosas y yo me lo chingo, que le</p>			
--	--	--	--	--	--	--

			<p> digo, es su hijo también, pero si me permites yo sé que nos tiene mucha confianza aunque me duela que platique, pero me dice sus cosas tal cual, en lugar de decir, por qué mi hijo no me digo que le pasó o algo así, y pues me hace pensar en que no es culpa de él, y pues él solo con la desesperación de que vuelve a pasar y van dos tres veces que dice y si le pongo unos chingadazos y con eso se cuadra</p> <p>Facilitadora: él también esta como en todo el enojo...</p> <p>Alcatraz: si, de que nada ha funcionado</p> <p>Facilitadora: ¿y tú? ¡En todo tu enojo! El enojo con el niño que te le hizo daño, porque aunque sea un niño inocente o como sea, no se vale lo que le hizo, el enojo con tu hijo porque tampoco está haciendo lo que tú ya le enseñaste lo que no se debe de hacer, el enojo con el marido por que en lugar de actuar de la mejor manera como tu consideras está buscando como, agresión... silencio...</p> <p>Háblame del enojo...</p> <p>Alcatraz: la mayor parte del tiempo me siento mal, como con ganas de llorar, tengo unos</p>			
--	--	--	--	--	--	--

			<p>detallitos con la muchacha que me ayuda en la estética y pues ya siento que exploto, siento que ya no aguanto, y me quedo callada, no quiero nada... pobrecita, va a pagar todas las que me hicieron, no quiero hacerlo, arreglar cosas, situaciones, detalles, porque me siento que... es el problema de mi hijo el que... es el más grande y el más importante de todos... ayer lloré, me topé, por tonterías... (Habla muy quedo no alcanzo a escuchar la grabación, sigue hablando del problema con su trabajo y de que no puede dejar salir a su hijo) y de que me sirve pegarle o regañar a mi hijo, no sé quién me ayudara con lo que pasó de mi hijo y quisiera abrirle la cabecita, y cambiarle el disco y ya seguimos como si nada...</p> <p>Facilitadora: ¿si quieres, podemos explorar ese dolor?</p> <p>Muchachas, ¿le podemos dedicar unos minutos a Alcatraz? (el grupo asiente)</p> <p>Siéntate lo más cómoda posible... vas a respirar por la nariz... lo sueltas lentamente por la boca, lo más lento que puedas, otra vez, otra vez, empieza a recorrer tu cuerpo con tu</p>			
--	--	--	--	--	--	--

			<p>mente y siente como están tus pies sobre el piso...</p> <p>Alcatraz: pesados... Facilitadora, están pesados... como se sienten tus manos sobre la silla, y miro que te aferras a la silla como si no te quisieras caer... (Silencio)... como se siente tu espalda...</p> <p>Alcatraz: pesada...</p> <p>Facilitadora: pesada... pero ahora que te vayas al estómago, respira otra vez... quiero que me digas que encuentras...</p> <p>Alcatraz: ganas de vomitar... a mi esposo</p> <p>Facilitadora: ¿en el estómago? ¿Ahí lo encuentras? ¿Cómo está?</p> <p>Alcatraz: como hecho bolas...</p> <p>Facilitadora: como hecho bolas... ¿duro?</p> <p>Alcatraz: si</p> <p>(Me levanto y toco su estómago)</p> <p>Facilitadora: ¿cómo está si te toco aquí...? (aprieto un poco con mis dedos)</p> <p>Alcatraz: duro...</p> <p>Facilitadora: (tocando la boca del estómago) y ¿si toco aquí...? Ubícate aquí... ¿qué hay?</p>			
--	--	--	--	--	--	--

			<p>(Silencio)</p> <p>Alcatraz: como dolor... como hecho bolas ahí... y duele... me duele</p> <p>Facilitadora: te duele... ¿Cómo te duele?</p> <p>Alcatraz: como atacada</p> <p>Facilitadora: como atacada ¿te sientes atacada? (refiriéndome a la bola en el estómago que refiere sentir) ¿Cómo es sentirte atacada?</p> <p>Reflejo</p> <p>Alcatraz: no sé, muy feo, te lastima y te duele... Sollozando</p> <p>Facilitadora: te lastima y te duele ¿Qué más? Explorando</p> <p>Alcatraz: me estas presionando...</p> <p>Facilitadora: Mjm ¿Qué más?</p> <p>Alcatraz: no sé, siento que no me puedo mover, me duele.</p> <p>Facilitadora: ¿te estoy presionando? Pero no me voy a quitar hasta que me lo pidas... (Presiono un poco su estómago)... silencio...</p> <p>Alcatraz: (llorando) no puedo...</p> <p>Facilitadora: ¿no puedes qué? Aclaro</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			<p>Alcatraz: no te puedo decir que te quites... no sé... lo intento pero... no puedo quitarme ese problema, no puedo...</p> <p>Facilitadora: Mjm, hace rato me ibas a reclamar algo.... Y te dio miedo reclamarme... pídemme que me quite... (Silencio prolongado)... ¿cómo estás?... Con una sola vez que me digas que me quite me voy a quitar...</p> <p>Alcatraz: llora... déjame... (respira hondo y se relaja)</p> <p>Facilitadora: no lo guardes otra vez...</p> <p>Alcatraz: ¡déjame!.. (se cubre el rostro con las manos)</p> <p>Facilitadora: ¿Cómo te sientes? ¿Te da vergüenza? ¿Te quieres tapar la cara porque te da vergüenza? Reflejo</p> <p>Alcatraz: me siento como atrapada, que todos los problemas me los guardo...</p> <p>Facilitadora: Mjm</p> <p>Alcatraz: siento que recojo todos los problemas... cargo con los de mi esposo, las responsabilidades de ... y proteger a mi hijo, siento que estoy cargando con responsabilidades que no son más... cargo con todo para</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			<p>que las cosas no lastimen a los demás y no las puedo soltar, no las podías soltar porque sentía que si soltaba esos problemas no los iban a saber manejar, mi esposo que no ayuda, te aferras a ellos porque crees que tu nomas los puedes arreglar</p> <p>Alcatraz: un poquito mejor, compartir con mis compañeras, primero pues, para que me escuchen porque cada cabeza es un mundo y no necesitamos ser iguales para escucharnos, o tener los mismos problemas, ahorita que estaba Ivonne conmigo y me presionaba el estómago me sentí... tan mal y sé que en el fondo de mí, todos esos problemas los guardo para mí y me está lastimando pero ahí los guardo, para que no, para que no afecten a los demás para tenerlos tú y manejarlos tú de la mejor forma posible, pero me doy cuenta de que yo tengo la culpa, de sentirme como me siento, yo los estoy guardando ahí, y no es justo, tengo que sacarlos y cada quien a lo que le toca, si tengo problemas con mi empleada pues voy a llegar a arreglar los problemas con ella y lo que me toca a mí, y dejar</p>			
--	--	--	---	--	--	--



			<p>esas responsabilidades de todos, y como les dije, si me daba miedo como pensando en mi esposo que tengo que estar como a dice y dice y me doy cuenta que no, que el también siente esa preocupación que yo siento también tiene derecho a equivocarse y no tengo porque guardar todo aquí adentro de mi porque si me sentí muy mal, si me siento muy mal que tienes las cosas y no las quieres soltar y que feo porque cuando está en eso uno no se debe de guardar por mi parte pos yo si les agradezco y si me veo por lo menos este... no por lo menos, mejor para sacar las cosas, para sacar los problemas en mi casa y yo creo que con esto puedo empezar, pues por algo se empieza, me voy pues más despejada de ver que no todo, que no todo es azul...</p> <p>Facilitadora:  gracias... muchas gracias Alcatraz  Por todo esto me doy cuenta de que regresamos a la forma de comunicarnos, como nos comunicamos para que nos escuchen y como decirles a nuestros hijos las cosas para que no se sientan de tal o cual manera...</p>			
--	--	--	---	--	--	--

## Apéndice 10. Plan detallado de las sesiones de la intervención

Sesión	Tema	Experiencia estructurada	Actividad	Material	Objetivos de la sesión
1.- Febrero o 7 de 2012	Armando mi grupo	a) A petición de la facilitadora las participantes se ponen de pie, con los ojos cerrados imaginamos que estamos en un lugar tranquilo donde puedo expresar quien soy, respirando nos incorporamos y caminamos por todo el espacio, las participantes junto con la facilitadora se dan la bienvenida sin palabras, puede ser	Cada una de las participantes se presenta de manera oral		1.- Crear un clima de confianza y seguridad para compartir las experiencias 2.- Conocer a las participantes de mi grupo y sus características que nos asemejan 3.- Dar a conocer las finalidades del desarrollo humano y sus formas de llevarlo a cabo.

		<p>mediante miradas, palmadas, abrazos, etc.</p> <p>c) La facilitadora comienza la presentación, expone cosas más relevantes de su vida, personas, actividades, intereses.</p> <p>La siguiente persona en base a una semejanza encontrada por la facilitadora comienza a presentarse de igual manera, así sucesivamente con el resto de las participantes.</p>			
2.-	Comunicación	En un tiempo	Las	Computadora	Conocer los

febrero 13 de 2012	efectiva ¿Cómo me comunico y para que me sirve?	determinado de 15 min y con apoyo del material de enciclopedia, la facilitadora explica basada en la presentación de power point los elementos de la comunicación efectiva y los beneficios que conlleva comunicarnos de esta manera. Las participantes hablan a cerca de su manera comunicativa con las personas a su alrededor y se acompaña al grupo	participante s hablan con libre expresión seguido de una exposición de 10 min, por parte del facilitador.	, power point	elementos de la Comunicación efectiva  Escuchar sin juicios, comunicar las emociones utilizando los elementos de la comunicación efectiva.
--------------------------	---	---	---	---------------	---

3.- Febrero o 21 de 2012	Condiciones de la relación facilitadora, “Reencontrando mi palabra”	En un periodo de 10 min la facilitadora expone los elementos básicos de las relaciones facilitadoras y crea un clima de confianza para que las participantes a libre demanda compartan sus experiencias en el grupo, disponiendo de la escucha activa con la aceptación incondicional	Las participantes hablan con libre expresión seguido de una exposición de 10 min, por parte del facilitador.	Computadora , power point	Conocer los elementos básicos para la relación facilitadora  Mejorar los contextos para el logro de la comunicación efectiva.
Sesión 4.- 12 de marzo 2012	Reconociendo mi interior	Identificar las emociones básicas y sus niveles en experiencias vividas.	Las participantes hablan con libre expresión seguido de una exposición	Papel impresión Marcadores Hojas blancas	Objetivos de la sesión

			de 10 min, por parte del facilitador.		
Sesión 5.- 17 de abril 2012	“Aprendiendo a aceptar y aceptarme”	Identificar las formas de aceptarme y aceptar a los demás	Las participante s hablan con libre expresión seguido de una exposición de 10 min, por parte del facilitador.		1.- Crear un clima de confianza y seguridad para compartir las experiencias 2.- Conocer a las participantes de mi grupo y sus característica s que nos asemejan 3.- Dar a conocer las finalidades del desarrollo humano y sus formas de llevarlo a cabo
Sesión 6.- 25 de abril de	“Cómo me siento con lo que comunico” (mi	Identificar alguna experiencia en la que se	Las participante s hablan con libre		Conocer los elementos de la Comunicació

2012	transformación)	haya vivido la comunicación efectiva	expresión seguido de una exposición de 10 min, por parte del facilitador.		n efectiva  Escuchar sin juicios, comunicar las emociones utilizando los elementos de la comunicación efectiva
Sesión 7.- 2 de mayo de 2012  Sesión de cierre	“Mis logros y lo que aprendí de ti”	Identificar mis logros y los apoyos que encontré en el grupo así como los recursos que puedo utilizar fuera de él	Las participante s hablan con libre expresión seguido de una exposición de 10 min, por parte del facilitador.		Conocer los elementos básicos para la relación facilitadora  Mejorar los contextos para el logro de la comunicación efectiva

## Apéndice 11. Ejemplo de tabla de unidades temáticas

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Taller de Integración III

“Descubriendo mi capacidad, en la discapacidad”

Respecto a la sesión 3

Nombre Real	Referencia	Abreviatura
Tulipán	Tulipán	T
Jazmín	Jazmín	J
Gardenia	Gardenia	G
Obelisco	Obelisco	O
Alcatraz	Alcatraz	A

Unidades temáticas	Tema Central	Lenguaje teórico
<p>Una sesión muy complicada pues llevaron a sus hijos.</p> <p>Gardenia menciona sentirse descontrolada por la participación de O en la sesión anterior.</p> <p>Menciona sentirse molesta por la oportunidad que tuvo O de estar en el grupo, menciona sentirse incomoda (12 de marzo 2012 AGTI3 0:36)</p>	<p>Las participantes hablan de cómo se sintieron cuando percibieron que su compañera O no les escuchó de cómo se sintieron agredidas.</p>	



<p>Obelisco: menciona sentirse muy agobiada por qué O, se escuchaba incongruente, se da cuenta de que O demuestra mucho odio y coraje. “Puso como una barrera, y no podía hablar con ella” menciona sentir miedo (12 de marzo 2012 AGTI3 2:10)</p> <p>F: A propósito de esa sesión me gustaría que dijéramos como nos sentimos cuando la persona no nos escuchan o con la que queremos no se deja ayudar, cuando hablan hablan hablan y tenemos temor de que nos puedan agredir (12 de marzo 2012 AGTI3 4:50)</p> <p>Llega Tulipán...</p> <p>T: Respecto a la sesión anterior menciona: “Pienso que todavía necesita más ayuda que nosotras, no acaba de entender que estamos para ayudarnos”.</p> <p>Me afectó por la actitud que</p>		<p>El facilitador experimenta una consideración positiva incondicional hacia el cliente.</p> <p>El cliente percibe, por lo menos en grado mínimo, la consideración positiva incondicional hacia él y la comprensión empática que el</p>
--	--	---

<p>tomó de no escuchar. (12 de marzo 2012 AGTI3 7:23)</p> <p>F: Dejando fuera a O, Que pasa cuando yo quiero hablar con alguien y no me escucha...</p> <p>Gardenia: Me entristece que no me escucha (12 de marzo 2012 AGTI3 9:11)</p> <p>F: Has sentido una situación en la que no te han escuchado</p> <p>G: Me siento mal, me siento sola, me agobia (12 de marzo 2012 AGTI3 9:58)</p> <p>F: Y si me explicas un poco es agobiada...</p> <p>G: Me siento como estresada como enferma</p> <p>Me siento sola a veces como que me falta mi mamá (12 de marzo 2012 AGTI3 11:04)</p>	<p>Gardenia habla de cómo se siente en soledad y con sentimientos de tristeza por no sentirse escuchada y de no tener a alguien que le escuche.</p>	<p>facilitador le demuestra.</p> <p>SEGUNDA ETAPA</p> <p>La expresión comienza a fluir en relación con temas ajenos al sí mismo. Los problemas se perciben como externos al sí mismo.</p>
---	---	---

<p>F: Me preocupa que esta soledad te haga sentir enferma...porque ya tu cuerpo está somatizando lo que estas sintiendo (12 de marzo 2012 AGTI3 11:54)</p>		
<p>G: Y de hecho ya me dijeron que tengo que salir a caminar y a distraerme (12 de marzo 2012 AGTI3 12:12)</p>		
<p>F: Todo lo que te hace falta de tu familia te lo puede dar tu esposo.</p>	<p>Obelisco comparte a similitud en la sensación de no sentirse escuchada ni comprendida por nadie.</p>	<p>El cliente es cada vez más congruente, menos defensivo, y está más abierto a su experiencia. Sus percepciones son, por</p>
<p>G: Aja, pero te hace falta el apoyo de tu esposo (12 de marzo 2012 AGTI3 13:19)</p>		<p>consiguiente, más realistas, más objetivas y más diferenciadas.</p>
<p>Y tu obelisco?</p>		
<p>Obelisco: cuando uno platica algo es que necesitas algo, no responden a lo que estas pidiendo (12 de marzo 2012 AGTI3 15:03)</p>		<p>Las expresiones referentes al sí mismo como objeto fluyen con mayor libertad.</p>

<p>F: Si te oyen pero no te escuchan...</p> <p>O: Aja, me dice que si pero no lo hacen, mis hijos no me hacen caso.</p> <p>Y vamos a algún lado y el niño me dice tontita y yo digo que respeto, como mamá te sientes como desmoralizada ¿Vas a querer que te pegue o qué? (12 de marzo 2012 AGTI3 16:02)</p> <p>F: ¿Cuándo te desesperas tanto que comienzas a llorar cual es el sentimiento?</p> <p>O: Como de no poder.</p> <p>F: ¿Como de impotencia?</p> <p>O: Aja. A veces les castigo y me dicen mamá yo te quiero, y me</p>	<p>Obelisco menciona la pérdida de su sí misma de no ser lo que ella es y su sentimiento de culpa por no ser una buena madre.</p>	<p>La aceptación de sentimientos es mínima. La mayor parte de ellos se revela como algo vergonzoso, malo, anormal o inaceptable por alguna otra razón.</p>
---	---	--

<p>desespero porque no respetan y luego les pego.</p> <p>Si les doy tres nalgadas, no respeto porque o me obedecen</p> <p>Los niños son el reflejo de sus padres y digo:</p> <p>Perdí como por decirlo a si mi personalidad</p> <p>Donde está la personalidad que tenía, de lo que yo quería hacer y no soy... (12 de marzo 2012 AGTI3 18:31)</p> <p>F: De los ideales y de todo el esfuerzo que has hecho y que no logras nada (12 de marzo 2012 AGTI3 19:05)</p> <p>F: Me llama la atención que me digas “perdí mi personalidad, no sirvo como mamá y a veces me doy por vencida”</p> <p>O: Es que hago mucho para que no se den cuenta, me entristece (12 de marzo 2012 AGTI3 19:38)</p> <p>F: Me llama también la atención</p>		<p>Las expresiones referentes al sí mismo como objeto fluyen con mayor libertad.</p> <p>.</p> <p>El facilitador experimenta una</p>
--	--	---

<p>que toda la tristeza que estas sintiendo te da miedo que nosotros te vemos, como si llorar no fuera la mejor opción, pero el miedo ahí sigue.</p> <p>O: Es que no hay modo ( (12 de marzo 2012 AGTI3) 14:36- 25:36)</p> <p>Tulipán a mí me está funcionando es buscar la manera de que mi hijo me escuche (12 de marzo 2012 AGTI3 30:26)</p> <p>T: Es que ese era mi chantaje, lloraba para que me hicieran caso (12 de marzo 2012 AGTI3 31:57)</p> <p>T: Mi mamá me dijo: es que “si solo tuvieras a un hijo yo siempre te apoyaría”, (12 de marzo 2012 AGTI3 1:25:11)</p>	<p>Tulipán menciona como un punto muy importante el hecho de recurrir al chantaje para ser escuchada por sus hijos.</p> <p>Tulipán habla de Sentirse juzgada, de la situación que ha vivido desde niña con el abuso de su papá y su preferencia por ella por encima de los</p>	<p>consideración positiva incondicional hacia el cliente.</p> <p>El cliente se encuentra en un estado de incongruencia, de vulnerabilidad o de angustia.</p>
--	--	--

<p>Yo creo que si un plato lo sirves, entonces es para todos, solo uno ni modo de dárselo a todos, entonces... voy y se la quitó?... ¿no crees?, nosotros no tenemos para comer, voy a casa de una amiga y le digo: hola como estas? tu Irma estas bien? entonces voy al refrigerador, ay! mi amiga tiene un montón de taquitos, me los llevo? entonces se los saco y me los hecho a la bolsa, los niños me esperan en la casa, ya saben que llevaré comida para que coman, ella no sabe que les doy de comer, (refiriéndose a su madre) entonces ahorita siento que el problema más grande tengo es que mis hijos no tengan que comer.</p> <p>Facilitadora: ¿Y emocionalmente como estas ahorita, en este momento?</p> <p>Tulipán: En eso pues bien</p>	<p>hermanos, el rechazo de los hermanos y a madre, su situación económica con cinco hijos, sin trabajo y de cómo la gente le juzga por dedicarse, en algunas ocasiones a la prostitución.</p>	
--	---	--

<p>Facilitadora: bien, ¿cómo es bien?</p> <p>T: Me siento, pues... no me siento así pero... hoy no tengo ganas de comer mañana si, nos comemos un taco de frijoles al día, a veces que consigo tortillas y comemos tortillas... a veces tenemos que comer... mañana no va haber pero sé que me pedirán que comer... he estado hasta tres días sin probar bocado pero dicen que el bocado hay quitarse de la boca para los hijos y sé que ese plato de comida lo tengo que guardar para mañana que no va a haber.</p>		<p>El cliente percibe, por lo menos en grado mínimo, la consideración positiva incondicional hacia él y la comprensión empática que el facilitador le demuestra.</p>
<p>Facilitadora: Oye T, no sé ni qué tanto podría yo decirte, primero mi respeto y mi admiración, porque mucha gente te pudiera criticar por tener dos, tres, cinco, siete hijos pero tan solo tú sabes cómo los has tenido y como los has mantenido pues si tienen hambre, pues si, si tienen, pero que también tienen a su mamá</p>	<p>Comparto mis emociones de respeto, admiración y compasión por su situación, le ofrezco mi apoyo.</p>	<p>Expresión de sentimientos interpersonales inmediatos dentro del grupo.</p>



<p>todavía y que estas aquí y estás buscando, estás buscando opciones.</p> <p>T: (silencio) Ayer mis hijos pusieron luz... porque les da miedo salir y pues les pedí que me dieran chance... y ahora es el cumpleaños de Brandon y me pidió unos chocolates, y le dije, no puedo darte eso y me dice entonces unas enfrijoladas, (llanto masivo) ¿qué niño te pide para su cumpleaños unas enfrijoladas? Son especiales porque hoy les pondré queso, cuando les hago pos no hay para el queso, pero ahora el esfuerzo será ese, pues, comprar queso para las enfrijoladas de mi hijo.</p> <p>Facilitadora: pues eso es lo que él quiere y se lo darás, yo por mi parte quiero decirte que aquí estoy, y aquí estoy contigo, y voy a estar para ti, y a lo mejor también las compañeras, hoy no mucho, (refiriéndome al ruido)</p>	<p>Tulipán habla con mucha incongruencia, pasa de un tema a otro.</p>	<p>Desarrollo en el grupo de la capacidad de aliviar el dolor ajeno.</p>
---	---	--

<p>pero vamos a estar para escucharnos y para buscar... (Me interrumpe).</p> <p>T: Yo veo que usted está, lo siento... (llanto) con mis hijos tengo, y si consigo cinco pesos así para dos días, tomo dos para tortillas... y sí, sé que están (se refiere a todas las participantes del grupo) (12 de marzo 2012 AGTI3 1:29:08)</p> <p>Facilitadora: Yo sé que fue muy difícil hoy, estuvimos muy dispersas por los niños pero, si alcanzaron a escuchar a Tulipán me gustaría que tuvieran la oportunidad de decirle algo, lo que ustedes quieran.</p> <p>G: Pues yo pienso que con la vida y la bendición de Dios, él lo sabe y acepta, y de lo que sí sabe de lo que falte o sobre, no</p>	<p>Tulipán expresa que siente mi acompañamiento y el de sus compañeras.</p> <p>Las demás participantes exponen sobre cómo se sienten con las experiencias que Tulipán compartió,</p>	<p>Aceptación de sí mismo y comienzo del cambio.</p> <p>Resquebrajamiento de las fachadas.</p> <p>El individuo recibe retroalimentación</p>
--	--	---

<p>es que sobre verdad pues... pero gánate algo para tus hijos y pues ya pronto de lo que yo tengo yo te lo ofrezco y te lo llevo a tu casa o te lo traigo</p> <p>T: gracias,</p> <p>G: Yo voy a compartir eso contigo porque, si uno, si uno de grande, se aguanta a veces muchas cosas, de repente... pero teniendo salud y teniéndote a ti, eso es lo que le debes pedir a dios que te de salud, ese valor, esa fuerza y tenerla para tus hijos para que ellos te vean fuerte y que yo sé que es duro y yo no digo que tengo todo, pero yo gracias a dios mi esposo tiene su trabajo y yo lo comparto con él, y yo no soy de esas personas que mal gastan porque yo veo que otras gentes quisieran tener lo que yo tengo, entonces yo digo porque otra gente yo veo que está más necesitada que uno entonces yo, yo me ofrezco a darte algo,</p>	<p>ofrecen su apoyo emocional y de escucha, y de cierta manera comparten recursos para que Tulipán comience a trabajar.</p>	
---	---	--

<p>tengo ropita de mi niño, tengo cosas y yo te voy a estar dando, igual y que no es como una limosna,</p> <p>no,</p> <p>es nada más saber tu dolor y querer como compartir algo de ese dolor,</p> <p>Yo he compartido con otras gentes que ni siquiera conozco ni he tratado pero yo le digo a mi esposo quiero ayudar porque veo que tienen necesidad pues yo que me gano con tener todo eso si otra gente lo necesita, si me lo agradecen bueno y si no me lo agradecen también te digo uno lo da de corazón, te digo entonces yo veo que ella ahorita... veo que ella tiene mucha necesidad, (12 de marzo 2012 AGTI3 1:32:16)</p> <p>T: A mí mucha gente me ve por mi apariencia y se burla, es que nadie sabe, nadie sabe lo que a uno lo ven y a veces o critican,</p> <p>ellos tienen y tienen y ni siquiera</p>	<p>Descubren la necesidad de Ayudarse como grupo.</p>	
---	---	--

<p>se ponen, ni siquiera cuidan, no saben apreciarlo porque todo o aquello cuesta tenerlo, lo sé y nos han atacado, al único que le compre zapatos nuevos es M y ni tanto son zapatos en oferta de cuarenta pesos que por cierto se burla que la gente porque los zapatos que tiene son baratos y presumen que los de ellos de estados unidos... pero ellos lo saben, ellos lo saben que les doy lo que puedo, inconscientemente yo a veces quiero un bebé... y me dice mi amiga "ni se te ocurra"... yo siento que mis niños lo entienden, que bueno, me voy a la calle y ya puedo conseguir algo, le sacó provecho, en la calle... entonces... entonces todas la cosas que he pasado, vergüenzas, o sea... pero lo primordial para mi es que ellos estén bien, aja, olvida los malos ratos, los niños! (12 de marzo 2012 AGTI3)</p> <p>Facilitadora: Tú obelisco ¿quieres decir algo?</p>	<p>Tulipán habla de no sentirse aceptada, de sus emociones respecto al rechazo y sus comportamientos sobre las emociones que le provoca el mismo.</p>	<p>Expresión de sentimientos</p>
---	---	----------------------------------

<p>O: Yo tengo la fe y hacer algo es que todos... yo siento así como admiración por que a pesar de todo lo que pasó... porque cada hijo es un orgullo para ti... ¿y que aprendimos Vale? Que tengo que valorar lo que tengo, aprendiste que tienes que valorar lo que tienes, porque... eso, eso hay que valorar lo que uno tiene y apreciar siempre lo que y el trabajo de ellos que es bien difícil donde ellos andan trabajando aja, entonces... hay que ayudarnos que para eso estamos hay que compartir, a mí se me hizo como que era conmigo... y hay veces que no me queda comida y si queda comida pues la tengo que guardar... ¿en qué más puedo trabajar? Tengo que darles de comer, tengo que sacar comida pero, pero ahorita, ahorita... hay que ver que puedes hacer para comer, vamos a invertir en aceite, harina y azúcar para vender duritos y</p>	<p>Obelisco ofrece su ayuda a Tulipán, reconoce su situación a diferencia de la de Tulipán y dice apreciar ahora más a su familia, pues siente que aunque tiene muchos problemas también siente el apoyo que le brinda su esposo y comparte su sensación de agradecimiento a Dios y a las personas que están a su lado.</p>	<p>positivos y acercamiento mutuo.</p>
---	---	--

<p>buñuelos...dulces y queso, para las enfrijoladas con queso qué rico,</p> <p>Facilitadora: ¿Obelisco que aprendiste?</p> <p>O: Que un papá es lo único como habíamos dicho y aunque hay muchos problemas... yo pienso que, que no hay problema que no podamos este enfrentar y comparando con lo que están pasando ellos digo ya ni me debería de quejar, este y pues siempre hay alguien que pues nos ayuda... y pues como dijo G (12 de marzo 2012 AGTI3 1:38:11)</p> <p>Facilitadora: Bueno entonces para terminar nada más con una palabra porque ya sé que estas bien estresada con una palabra hay que decir cómo nos vamos con una sola</p> <p>G: ¿Cómo le hago? Eh, triste pues verdad pero aprendí algo, aprendí pues bueno estoy</p>		
--	--	--

<p>aprendiendo aquí, que no se nos olvide escribir, aja, (12 de marzo 2012 AGTI3 1:39:47)</p> <p>Facilitadora: Para todo lo que se queden que no alcanzan hablar lo escriban y después lo podamos compartir ¿Sí? O, ¿Cómo te vas?</p> <p>O: Agradecida por qué... y es una recompensa que ella nos da para vivir sano, este ejemplo de vida y en fin de cuentas todos vivimos cosas malas y podemos con ellas, yo pienso que... ya nos vamos a ir espérate (12 de marzo 2012 AGTI3 1:40:13)</p> <p>Facilitadora: Y tú T ¿cómo te vas?</p> <p>T: Pues más aliviada por qué... sé que aquí estoy y vamos a darle para delante, sé que toda la vida va a ser difícil, sé que todo es posible, si, estuve toda la mañana con ustedes... (12 de</p>	<p>Las participantes hablan de cómo se sienten con e compartir sus experiencias y reconocen sus capacidades y sus limitantes como personas.</p>	
--	---	--



<p>marzo 2012 AGTI3 1:40.37)</p> <p>Facilitadora: Y vas a seguir enfrentándolo todo y aquí estamos de verdad, gracias, y gracias por compartir yo me voy muy conmovida, me voy muy agradecida, me voy muy motivada de que al principio estaba como un poquito inquieta por que no habían venido todas pero al final del de este día digo, que bueno que estuvimos nosotras y que, qué bueno que vine y que aquí estamos, claro, y muchas gracias y antes de que se vayan...</p>		
---	--	--

## **Apéndice 12. Formato de cuestionario de evaluación inicial**

Cuestionario para detectar necesidades de desarrollo.

Encierra en un círculo la respuesta que se acerque más a tu experiencia.

1.- Describiría mi infancia como:

- a) feliz, con algunas dificultades, pero en general feliz.
- b) feliz, en algunos años, con situaciones difíciles que me han hecho estar mal ahora.
- c) infeliz, todo el tiempo con dificultades, solo y abandonado.

2.- Una de las situaciones que considero me han hecho sufrir es:

- a) la sensación de abandono
- b) creer que para nadie soy importante
- c) no tener lo que he querido, explica: \_\_\_\_\_

3.- Si pensara en recibir apoyo me gustaría:

- a) aprender a escuchar
- b) aprender a querer y quererme
- c) aprender a convivir
- d) aprender a comunicarme

4.- Si pienso en una de estas opciones con la cual me sentiría completa sería:

- a) aprender de mis pensamientos
- b) usar de manera constructiva mis emociones
- c) aprender sobre mi cuerpo
- d) complementar mi espíritu

5.- Me siento más cómoda si trato mis asuntos personales:

- a) con un especialista que no me juzgue
- b) con un familiar
- c) con un amigo

d) con un grupo de personas en situaciones similares

6.- Uno de los obstáculos que no me han dejado avanzar en la vida es:

a) la ignorancia

b) la pobreza

c) las emociones

d) mis acciones

Me gustaría agregar como dato importante:

---

---

## Apéndice 13. Formato de encuesta

Elaborado por: Blanca Ivonne López Sierra

Nombre completo de quién responde la encuesta:

\_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Marca la respuesta que creas es la que se acerca más a tu forma de vida

1.- Regularmente me siento:

a) feliz b) cansada c) deprimida d) triste e) tranquila f) no sé g) otras ¿Cuáles?

¿Por qué?

2.- A veces creo que me hace falta:

a) tiempo b) energía c) apoyo d) cariño e) paciencia f) motivación g) otras

¿Por qué?

3.- Si tuviera una opción de ayuda me gustaría:

a) manejar mis impulsos b) saber decidir c) reconocermelo como persona d) otras

¿Cuál? ¿Por qué?

4.- Algo que me gustaría cambiar de mí misma:

a) mi carácter b) mis miedos c) quererme más d) comunicarme con los demás

e) saber lo que quiero f) otras ¿cuáles? ¿Por qué?

5.- La comunicación de mis emociones con mi familia o personas que me rodean es:

a) Buena b) más o menos c) no existe d) cuando me comunico no me entienden

e) no puedo expresarme f) otras ¿Cuáles? ¿Por qué?

Responde de manera abierta:

#### **Apéndice 14. Guía de la entrevista final**

¿Qué consideras que has aprendido en la asistencia al grupo?

¿Qué aprendiste de tus compañeras?

¿Qué cambios has notado en ti a partir de la asistencia en el grupo?

¿Qué cambios has notado en tu hijo con discapacidad a partir de tu asistencia en el grupo?

¿Qué crees que necesitas para continuar tu proceso de crecimiento?